CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

9.2

मौननी साधना

विमला ठकार

[गुजराती]

य-ग्रन्थालय
करौंदी, वाराणसी-५

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મૌનની સાધના

વ્યાખ્યાતા

વિમલા ઠકાર

અનુવાદક

બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

વિમલ-પ્રકાશન-ટ્રસ્ટ

અમદાવાદ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

MAUNNI SADHANA

(c) વિમલ-પ્રકાશન-ટ્રસ્ટ

પ્રથમ આવૃત્તિ :
નવેમ્બર ૧૯૯૦
પ્રત : ૧૦૦૦

મૂલ્ય : ૬-૦૦

પ્રકાશક :
વિમલ-પ્રકાશન-ટ્રસ્ટ
'કૃષ્ણકુટી'
૫, થિયોસોફિકલ સોસાયટી,
દાદા સાહેબનાં પગલાં પાસે,
મહારાજા પેલેસની બાજુમાં,
નવરંગપુરા,
અમદાવાદ-૯
ફોન : ૪૬૨૬૦૬

મુદ્રક :
ક્રેનિમેક પ્રીન્ટર્સ, અમદાવાદ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મૌનની નવી સમજણ

મૌનનો મહિમા આપણે ત્યાં સ્વીકારાયેલો છે. નડિયાદ અને બીજે એ માટે ખાસ નિવાસો પણ બાંધવામાં આવ્યા છે. પરંતુ મૌન એટલે શું ? અને મૌન શા માટે છે ? એ વિષેની સ્પષ્ટ સમજણ આપણી પાસે ઓછી છે. પરંતુ અધ્યાત્મની સાધનામાં મૌન બળ પૂરે છે એવી શ્રદ્ધાથી આપણે મૌનની સાધના કરતા રહીએ છીએ.

શ્રદ્ધેય વિમલાબહેન ઠકાર (તાઈ)નાં આ વ્યાખ્યાનોની અંગ્રેજી પુસ્તિકા વાંચતાં મૌન વિષે મને નવી જ સમજણ મળી. મારા સ્વાધ્યાય માટે મેં એનો ગુજરાતી અનુવાદ કરી લીધો. વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટે એનું પ્રકાશન કરવાનો નિર્ણય લીધો. એથી હવે બધા ગુજરાતી જિજ્ઞાસુઓને એનો લાભ મળી શકશે.

પૂ. તાઈ મૌનને અધ્યાત્મનું પ્રવેશ દ્વાર કહે છે. અને અધ્યાત્મને જીવનની સમગ્રતાનું વિજ્ઞાન કહે છે. આ વ્યાખ્યાનો પણ એમણે પશ્ચિમના દેશોના વિજ્ઞાન અને ટેકનોલોજીના અતિરેકથી અકળાયેલા જિજ્ઞાસુઓની શિબિરમાં આપેલાં છે, એટલે એમને વિજ્ઞાનની જ ભાષામાં જીવનની સમગ્રતાનું વિજ્ઞાન વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે. અને શિબિરનો આરંભ પણ મૌનથી જ કર્યો છે.

મૌન એટલે શું ? એ પ્રશ્નનો જવાબ એમણે સાચો પ્રશ્ન પૂછીને આપ્યો છે. મૌન દ્વારા જેની ગતિ રોકવામાં આવે છે તે વાણી શું છે ? એ રીતે એમણે આપણાં બહિર્મુખ ઈંદ્રિયો અને મનને પાછાં વાળીને અંતર્મુખ થવા અને મૌન દરમિયાન પોતાની અંદર શું ચાલી રહ્યું છે તેનું અવલોકન કરવા આપણને પ્રેર્યા છે. અવલોકનમાં દેખાય છે કે આપણી અંદર ફક્ત વાણીની ગતિ જ નથી. અહંયુક્ત મન, પોતાપણું, વિચાર અનુભવ, સ્મૃતિઓ, સંસ્કારો અને એ બધાનો સંગ્રહ બનેલા આપણા સમસ્ત ભૂતકાળની અવરોધાયેલી ગતિઓ બહાર આવવા ધસારો અને કોલાહલ કરી રહી છે. એને શાંત કરી શકાતી નથી, અંકુશમાં લઈ શકાતી નથી. એ આપણાથી સ્વતંત્ર અને અલગ છે એમ જણાય છે. ત્યારે આપણે અકળાઈએ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છીએ અને થાકીને આંખ ઉઘાડી નાખીએ છીએ. મૌન મૂકી દઈએ છીએ એ વખતે પૂ. તાઈ આંગળી ચીંધીને બતાવે છે કે શીખવાની આ તક આવી છે. જે દેખાય છે એનો વિરોધ કર્યા વિના, એની સાથે સંઘર્ષ કર્યા વિના એને ફક્ત જોઈ રહેવાની સલાહ આપે છે. ધ્યાન દઈને જોતાં જણાય છે કે અહંયુક્ત મન, વિચાર, સંસ્કાર. વગેરે જે દેખાય છે તે આપણાથી અલગ નથી. એમાં જે અનુભવો, સ્મૃતિઓ, સંસ્કારો વગેરેની ગતિ છે તે આપણા જ અહંયુક્ત મન, વિચારો, સ્મૃતિઓ, સંસ્કારો વગેરેનું પ્રતિબિંબ છે. આપણાથી ને જુદાં નથી. આપણે જ એ છીએ. મન અને ઈંદ્રિયો બાહ્ય જગત સાથે સંબંધમાં આવતાં જે અનુભવો થયા, જે સંવેદનાઓ અનુભવી એની સાથે આપણાં અહંયુક્ત મને તાદાત્મ્ય–આત્મીયતા ઊભી કરી દીધી છે. વળગણ ઊભું કરી દીધું છે. એથી એ આપણને વળગ્યાં હોય એમ લાગે છે. પણ ખરી રીતે આપણે એને વળગી રહ્યાં છીએ. આત્મીયતાને કારણે એને છોડી શકતાં નથી અને લાચારી અનુભવીએ છીએ. આ દર્શન થતાં જ આપણને નવું શીખવાનું મળે છે, કે આ બધાંમાંથી છૂટવા માટે બીજું કંઈ કરવાની જરૂર નથી. ફક્ત એની સાથેનું આપણું જે તાદાત્મ્ય બંધાયું છે એ છોડી દેવાનું છે. એના વળગણનો જરા પણ સ્પર્શ ન થાય એવી સાવધતા–અવધાનપૂર્વક એને જોવાનું છે. એથી એની મેળે એ ખરી પડશે. એનું સ્વતંત્ર અસ્તિત્વ નથી. કોઈ એનો આધાર નથી. આપણે જ એનો આધાર બન્યા હતા. આધાર ખસતાં જ આપણા પરથી એની પકડ છૂટી જશે. ત્યારે દર્શન શુદ્ધ થશે. અને અહં જતાં જોનારો–દ્રષ્ટા પણ નહિ રહે. ત્યારે મુક્તિનો અનુભવ થશે. પૂ. તાઈએ એ અંગેનું મનોવિજ્ઞાન વિસ્તારથી સમજાવ્યું છે, અને કહ્યું છે કે સતત અવધાન પૂર્વક જીવવું, જે જોયું, જે સમજાયું એ જીવનમાં જીવવું એ જ સાધના છે.

શાસ્ત્રોએ આત્મા–પરમાત્મા વિષે ઘણું લખ્યું છે. એનાં દર્શન માટે જપ, તપ, પૂજા, પ્રાર્થના, ધ્યાન અને અન્ય કર્મકાંડ બતાવ્યાં છે. મૂર્તિઓ અને અન્ય પ્રતિકો પણ આપ્યાં છે. દેશ, ભાષા, સંસ્કૃતિ અને રૂચિ ભેદે એમાંથી અનેક ધર્મો ઊભા થયા છે. પરંતુ અધ્યાત્મ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એ નથી. ધર્મ એથી આગળ જાય છે. કારણ કે ઈશ્વરનું વર્ણન કરતા શબ્દો, અથવા એનો સંકેત આપતાં મૂર્તિ વગેરે પોતે ઈશ્વર નથી. એનું કોઈ સ્વતંત્ર વસ્તુત્વ નથી. એનાથી સત્ય સ્વરૂપ ઈશ્વરનાં દર્શન થતાં નથી. શબ્દ અને પ્રતિકોના હાર્દની સમજણના અભાવે સંઘર્ષો વધે છે. માણસો થાકીને ઈશ્વરના અસ્તિત્વનો જ ઈન્કાર કરવા લાગે છે.

પૂ. તાઈ આત્મા–પરમાત્માને જીવનની પરમ સત્તા–પરમ ચેતના રૂપે જ ઓળખાવે છે આપણા સમગ્ર અસ્તિત્વનો મૂળ પાયો એ જ છે. એ સર્વત્ર ઓતપ્રોત છે, અને અનેક રૂપે એ વિલસી રહ્યું છે. આપણા શરીરના પ્રત્યેક કોષમાં, જીવનરૂપે ચાલતી બધી ક્રિયામાં ઈંદ્રિયો, મન, બુદ્ધિ બધામાં એની જ ઊર્જા કાર્ય કરી રહી છે. પરંતુ આપણાં અહંયુક્ત બહિર્મુખ મન-ઈંદ્રિયો એની સાથે ભળેલા વિચારો, અનુભવો, સ્મૃતિઓ, સંસ્કારો અને સમગ્ર ભૂતકાળથી એવાં છિન્ન-વિચ્છિન્ન અને અવરોધાયેલાં રહે છે કે જીવન સત્તાના મૂળમાં આપણે જતા નથી, જઈ શકતા નથી. પરંતુ મૌનાવસ્થામાં જ્યારે અવધાનપૂર્વક જોવાથી એ બધો કોલાહલ શાંત થાય છે ત્યારે આપણા અંતરાકાશમાં જે શૂન્યતા ઊભી થાય છે તેમાં જીવનસત્તાનો પ્રકાશ ઝળહળી ઊઠે છે. ત્યારે પ્રતિકોની ભાષા સમજાય છે. પૂ. તાઈએ એ સરસ સમજાવ્યું છે. એને અંગે ઊઠતા પ્રશ્નોના ખુલાસા પણ કર્યા છે.

પરંતુ દિક્ અને કાળના અહંતા યુક્ત ચોકઠામાં, વિચાર, સ્મૃતિ, સંસ્કારો અને જ્ઞાનસંગ્રહના ઘેરામાં જીવવાને ટેવાયેલા આપણે મુક્ત સ્થિતિની કલ્પના કરતાં પણ ગભરાઈએ છીએ. એ બધાં વગર કેવી રીતે જીવાશે ? પૂ. તાઈ આશ્વાસન આપે છે કે અહં, મન, વિચાર વગેરે નાશ પામતાં નથી. પરંતુ આપણા પરની એની પકડ છૂટી જાય છે. આપણે એનાં દાસ ન રહેતાં માલિક બનીએ છીએ. આવશ્યકતા પ્રમાણે એનો ઉપયોગ કરી શકીએ છીએ. પૂ. તાઈ તો કહે છે કે 'જીવન જગત વિમુખ નથી'. જીવનમાં રસ સેવનને પણ સ્થાન છે. પણ પરમ રસ પ્રત્યેનું અવધાન રાખીને. જીવનમાં ભોગને પણ સ્થાન છે પણ ત્યાગના અવધાન પૂર્વક. ડેલ-

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હાઉસીમાં પૂ. તાઈએ કાવ્યમય ભાષામાં કહેલું કે જીવન જ્ઞાત અને અજ્ઞાતનો રાસ છે. જીવન સંબંધ અને વિશ્રાંતિનું નૃત્ય છે. જીવન એકતા અને અનેકતાનું વૈવિધ્ય છે. જીવન આકાર અને નિરાકારનું મંગલ ગાન છે. જીવન નાદ અને નાદાતીતનું સંગીત છે. અવ્યક્તમાંથી વ્યક્ત થઈને તે અવ્યક્તમાં ભળી જાય છે. નિરાકારમાંથી આકાર નીકળીને નિરાકારમાં મળી જાય છે. ISNESS–હોવાપણું સત્તાના ધરાતલ પરની આ સઘળી પ્રેમકથા છે. એકમેકને આલિંગીને તેઓ રહ્યાં છે.

આ શિબિરમાં સામુહિક મૌન અંગેના પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં એમણે કહેલું કે જીવન એક અને અખંડ છે. સામુહિક મૌનમાં જ્યારે સાધકો જીવનસત્તાના મૂળમાં પહોંચે છે ત્યારે જીવનની એકતાનો સ્પર્શ અનુભવાય છે. આંતરિક એકતા વ્યાપક બને છે. વિશ્વૈક્ય અને વિવિધ ધર્મોના ઐક્યનો ત્યાં આરંભ થાય છે.

જયપુરમાં આપેલાં વ્યાખ્યાનમાં તો એમણે એમ પણ કહ્યું કે જીવનની પરમ ચેતનાનો આ આયામ જે ક્રમે ઉઘડે છે એ બતાવે છે કે યુગનું પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. આમ મૌનાવસ્થામાં દિક્ અને કાળનાં બધા પરિમાણો તૂટી પડે છે. મૌનમાં અગાધ શક્તિ નિહિત રહેલી છે. એ યથાકાળે, યથાસ્થાને સ્વયંભૂ પ્રગટ થતી રહે છે.

મૌનનો આવો મહિમા સમજવા માટે આ પુસ્તિકાનો સ્વાધ્યાય સૌને માટે જરૂરી છે.

તા. ૧૨–૧૧–૯૦ બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રકાશકની પ્રસ્તાવના

૧૯૮૯ ના જુલાઈની ૩૧મીથી ઓગસ્ટની ૪ થી તારીખ સુધીના દિવસોમાં હોવન (હોલાંડ) મૂકામે મળેલી મૌન શિબિરમાં પૂ. વિમલા બહેને આપેલાં વ્યાખ્યાન અને એ વ્યાખ્યાનના અનુસંધાનમાં થયેલી પ્રશ્નોત્તરીનો સંગ્રહ આ પુસ્તિકામાં છે. આ રીતે ત્રણ વ્યાખ્યાનો આ પુસ્તિકામાં સંઘરાયાં છે.

આ પુસ્તિકા ક્લારીકમ (હોલાંડ) માંથી "બુક ફંડ વિમલા ઠકાર" તરફથી અંગ્રેજીમાં છપાઈ છે. એનો ગુજરાતી અનુવાદ શ્રી બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય તરફથી કરવામાં આવ્યો છે. વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ તરફથી આનું પ્રકાશન કરતાં અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ.

કેનીમેક પ્રિંન્ટર્સવાળા શ્રી મહેન્દ્રભાઈએ ખૂબ કાળજી લઈ ઝડપથી છાપી આપ્યું એ બદલ આભાર માનીયે છીએ.

વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હાઉસીમાં પૂ. તાઈએ કાવ્યમય ભાષામાં કહેલું કે જીવન જ્ઞાત અને અજ્ઞાતનો રાસ છે. જીવન સંબંધ અને વિશ્રાંતિનું નૃત્ય છે. જીવન એકતા અને અનેકતાનું વૈવિધ્ય છે. જીવન આકાર અને નિરાકારનું મંગલ ગાન છે. જીવન નાદ અને નાદાતીતનું સંગીત છે. અવ્યક્ત-માંથી વ્યક્ત થઈને તે અવ્યક્તમાં ભળી જાય છે. નિરાકારમાંથી આકાર નીકળીને નિરાકારમાં મળી જાય છે. ISNESS–હોવાપણું સત્તાના ધરાતલ પરની આ સઘળી પ્રેમકથા છે. એકમેકને આલિં-ગીને તેઓ રહ્યાં છે.

આ શિબિરમાં સામુહિક મૌન અંગેના પ્રશ્નનો જવાબ આપતાં એમણે કહેલું કે જીવન એક અને અખંડ છે. સામુહિક મૌનમાં જ્યારે સાધકો જીવનસત્તાના મૂળમાં પહોંચે છે ત્યારે જીવનની એક-તાનો સ્પર્શ અનુભવાય છે. આંતરિક એકતા વ્યાપક બને છે. વિશ્વૈક્ય અને વિવિધ ધર્મોના ઐક્યનો ત્યાં આરંભ થાય છે.

જયપુરમાં આપેલાં વ્યાખ્યાનમાં તો એમણે એમ પણ કહ્યું કે જીવનની પરમ ચેતનાનો આ આયામ જે ક્રમે ઉઘડે છે એ બતાવે છે કે યુગનું પરિવર્તન આવી રહ્યું છે. આમ મૌનાવસ્થામાં દિક્ અને કાળનાં બધા પરિમાણો તૂટી પડે છે. મૌનમાં અગાધ શક્તિ નિહિત રહેલી છે. એ યથાકાળે, યથાસ્થાને સ્વયંભૂ પ્રગટ થતી રહે છે.

મૌનનો આવો મહિમા સમજવા માટે આ પુસ્તિકાનો સ્વાધ્યાય સૌને માટે જરૂરી છે.

તા. ૧૨–૧૧–૯૦ બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રકાશકની પ્રસ્તાવના

૧૯૮૯ ના જુલાઈની ૩૧મીથી ઓગસ્ટની ૪ થી તારીખ સુધીના દિવસોમાં હોવન (હોલાંડ) મૂકામે મળેલી મૌન શિબિરમાં પૂ. વિમલા બહેને આપેલાં વ્યાખ્યાન અને એ વ્યાખ્યાનના અનુસંધાનમાં થયેલી પ્રશ્નોત્તરીનો સંગ્રહ આ પુસ્તિકામાં છે. આ રીતે ત્રણ વ્યાખ્યાનો આ પુસ્તિકામાં સંઘરાયાં છે.

આ પુસ્તિકા બ્લારીકમ (હોલાંડ) માંથી "બુક ફંડ વિમલા ઠકાર" તરફથી અંગ્રેજીમાં છપાઈ છે. એનો ગુજરાતી અનુવાદ શ્રી બાલકૃષ્ણ વૈદ્ય તરફથી કરવામાં આવ્યો છે. વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ તરફથી આનું પ્રકાશન કરતાં અમે આનંદ અનુભવીએ છીએ.

કેનીમેક પ્રિન્ટર્સવાળા શ્રી મહેન્દ્રભાઈએ ખૂબ કાળજી લઈ ઝડપથી છાપી આપ્યું એ બદલ આભાર માનીયે છીએ.

વિમલ પ્રકાશન ટ્રસ્ટ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મૌનની સાધના

"મૌન, જીવનનો જીવવા જેવો આયામ છે"

મૌનને આપણે તુચ્છ, હાસ્યાસ્પદ ન ગણીએ તો એક પણ શબ્દ બોલ્યા વિના સાથે મળીને જીવવું, એ જીવનનો જીવવા જેવો એક આયામ છે. શબ્દોના ઉપયોગ વિના આપણી અંદરથી જ શીખવામાં સહાય મળે એ હેતુથી આ શિબિર યોજવામાં આવ્યો છે."

વિમલા ઠકાર

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મૌનનો આયામ

તમે ક્યારેય પહાડોમાં રહ્યા છો ? પહાડો બોલતા નથી. ખરું ને ? તેઓ જીવે છે. અને શાંતિના શ્વાસ લે છે. શાંતિ જીવંત અસ્તિત્વની સુગંધ છે. અને તમે જો ખરેખર એની વચ્ચે જઈને, એના સખા બનીને રહો તો એ તમને શાંતિથી તરબોળ કરી દેશે, પહાડોના અસ્તિત્વનું એ સાર સર્વસ્વ છે. એની શાંતિ એ મૌન છે. સૂર્યના તાપથી શ્રમિત થયેલાં શરીરે, પ્રકાશથી ઝળહળતા ઉનાળાના દિવસોમાં તમે કયારેય જંગલમાં ગયા છો ? શાંતિ તમારા જીવમાં શાતા પ્રસરાવી દેશે. શાંતિ એ વિશ્વની ભાષા છે. મૌન એ જંગલની શાંતિ છે. મહાસાગર અને સમુદ્રો તરફ દોડતી સરિતાઓના જળની શાંતિ એ મૌન છે.

"મૌન શું છે ?" એમ પૂછવાને બદલે આપણે આપણી જાતને એમ પૂછવું જોઈએ કે "વાણી શું છે ?" આકાશ શાંત છે, ધરતી શાંત છે, સૂર્ય શાંતિથી, પ્રસન્નતાથી મૌનના મહિમામાં પ્રકાશે છે. પરંતુ માનવ જાતિએ પોતાનામાં રહેલી નાદશક્તિનો ઉપયોગ કરીને એમાંથી શબ્દો બનાવ્યા, વાણીનું–ભાષાનું નિર્માણ કર્યું, એ રચના મનુષ્ય નિર્મિત છે. નાદશક્તિનો ઈરાદા પૂર્વક, પ્રયોજન મૂલક ઉપયોગ કરીને મનુષ્યજાતિએ પરસ્પર વાતચીતના વ્યવહાર માટે એનું નિર્માણ કર્યું. વાણી એ જીવનની પ્રાકૃતિક અવસ્થા નથી, પરંતુ મૌન એ પ્રાકૃતિક જીવનની અવસ્થા છે. મૌન એ જીવનની સમગ્રતાનો સ્વયંસ્ફૂર્ત શ્વાસોચ્છ્વાસ છે.

આપણે માનવ જાતિનાં સંતાનો જેઓ હજારો સૈકાઓના વિશાળ વારસાથી સંસ્કારિત થયેલાં છીએ, તે જો શીખવા અને શોધવા ઈચ્છતાં હોઈએ તો મૌન અથવા શાંતિની સુગંધ શું છે તેને, અને આપણા જીવનની સ્વયંસ્ફૂર્ત સમગ્રતાને, અખિલાઈને પણ શોધી શકીએ, આપણે જો એ શાંતિ, એ મૌન શીખવા અને શોધવા ઈચ્છતાં હોઈએ તો આપણે શું કરવું જોઈએ ?

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આપણા ઘરનો એક શાંત ખૂણો અથવા એક ઓરડો શોધી કાઢીએ : અને એમાં શાંતિથી બેસી જઈએ. શરીરમાં રહેલી સહજબુદ્ધિ–શરીરસ્થિત પ્રજ્ઞાને નિશ્ચલ–સ્થિર થવા સમજાવીએ. નિશ્ચલતા એ ઊર્જાનો ડાયનેમો છે. શરીર સ્થિર થાય એટલે તમે માનવ ચિત્તના ઊંડાણમાં રહેલી વાક્‌પ્રવૃત્તિ–વાણીથી દૂર ખસી જાઓ છો, જ્યારે બોલવાનું બંધ થાય છે, વાણીનો નિરોધ થાય છે ત્યારે તમે શબ્દ પ્રક્રિયાથી પણ દૂર ખસી જાઓ છો. શરીરની સ્થિરતા અને વાણીનો નિરોધ એ મૌન નથી. એટલાથી મૌન સિદ્ધ થતું નથી. એક આસને સ્થિર બેસવું, આંખો વીંચી રાખવી, શરીરને નિશ્ચલ રાખવું, એ બધાં ફળ ઉપરની છાલ જેવાં છે. તમે સક્કરજન લો છો ત્યારે એની છાલ ઉતારો છો. કારણ કે તમારે તો સક્કરજનના ગર્ભ સાથે કામ છે. તમારે એ ખાવો છે. પરંતુ સક્કરજનનું ફળ છાલ વિના નહિ વિકસે; અને એનો ગર્ભ તૈયાર નહિ થાય. છાલ ગર્ભનું રક્ષણ કરવા માટે છે. એજ રીતે શાંત, એકાંત સ્થાન શોધવું, શરીરને સ્થિર રાખીને, આંખો વીંચીને બેસવું, અવાજથી–બોલવાથી દૂર રહેવું, એ બધી બાહ્ય બાબતો છે, બાહ્ય સાધનો છે, એ મૌનનું સત્ત્વ નથી. ફળની કે વનસ્પતિની છાલ જેમ ફળ કે વનસ્પતિને વિકસવા માટે, એને ફૂલવા–ફળવા માટે જરૂરી છે, તેમ આ બધાં પણ મૌન શું છે એ વિષે શીખવા અને શોધવા માટે જરૂરી છે.

આ બધી સ્પષ્ટતાઓ જરૂરી બની છે. કારણ કે પ્રશ્ન પૂછનાર વિગતમાં ઉતર્યા છે. એમણે પૂછ્યું છે કે “બોલવામાં અને અબોલ રહેવામાં શું તફાવત છે? મૌન અને અબોલ અવસ્થા વચ્ચે પણ શું તફાવત છે?” એથી આપણે મૂળમાંથી શરૂઆત કરીએ છીએ. શક્ય એટલી બધી વિગતોમાં જઈએ છીએ. હવે આપણે માની લો કે તમે તમારી અંદર જુઓ છો. તો ત્યાં જણાય છે કે વાણી બોલાયા વિના પણ તમારી અંદર એની ગતિ ચાલુ જ છે. તમે એની સમક્ષ ઊભાં છો. એની સાથે જ તમારી અંદર ચાલતી વિચાર સંરચનાની ગતિ પણ તમારી સમક્ષ છે. એમાં સંગ્રહિત જ્ઞાનની ગતિ પણ છે. એની અંદર

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વારસાની ગતિ પણ છે. અનુભવની ગતિ પણ છે. તમે એ ગતિને અટકાવી શકતાં નથી. તમે શરીરને નિશ્ચલ કરી શકો છો, દૃઢ આસનમાં એને બદ્ધ કરી શકો છો. બોલવાનું બંધ કરી શકો છો, પરંતુ જે સાચા સાધક છે, એને એક બે દિવસમાં જ ભાન થઈ જાય છે કે જે કોઈ ઐચ્છિક ક્રિયાઓ છે એ બધી તમે બંધ કરી શકો છો, પરંતુ વિચાર સંરચનાની ગતિ ઐચ્છિક નથી. તમારી સંકલ્પ શક્તિ સાથે એને કંઈ સંબંધ નથી. વિચાર સંરચનાને એની પોતાની સ્વતંત્ર ગતિ છે. એટલે તમારી પાસે એક જ વિકલ્પ રહે છે કે એ ગતિને સ્પર્શ્યા વિના, એના પ્રત્યે ફક્ત જોવું. એ કહેવું સહેલું છે. પણ કરવું અઘરૂં છે. આપણું ઘડતર એ રીતે થયું છે કે દરેક બાબતને આપણે વિચાર વડે સ્પર્શીએ છીએ. કોઈ અવાજ આવ્યો, કોઈ શબ્દ સંભળાયો, કોઈ વસ્તુ જોવામાં આવી, કોઈ વ્યક્તિ સામે મળી, કોઈ પડકાર આવી પડ્યો, કોઈ મુશ્કેલી ઊભી થઈ, જે કંઈ આપણી નજરે ચઢ્યું કે તરત આપણે એને સ્પર્શવા, એને બદલવા, એને આકાર આપવા, એનું કંઈક કરવા, એને દબાવી દેવા, સ્વીકારવા અથવા એને ફેંકી દેવા ઉતાવળા થઈએ છીએ. શિક્ષણનો, સાધનાનો, શોધનો ખરો આરંભકાળ આ જ છે. આપણી એ આંતરિક ગતિ સાથે કોઈ પણ પ્રકારનો સંબંધ ન બંધાય, એની સાથે કોઈ પ્રકારનું તાદાત્મ્ય ઊભું ન થાય, ફક્ત જે છે એના પ્રત્યે અવધાન પૂર્વક જોવાનું જ બને, એમ થવું જોઈએ. ત્યારે જે જોવામાં આવશે એ દર્શન શુદ્ધ દર્શન, શુદ્ધ બોધ હશે.

આ શુદ્ધ દર્શન અથવા શુદ્ધ બોધ એ સાધકની મૌનના આયામ પ્રત્યેની ગતિનું પહેલું પગથિયું છે. વિચાર સંરચનાની ગતિ પ્રત્યે તમે તુચ્છતા પૂર્વક જોતા નથી. એનું મૂલ્યાંકન કરવા બેસતા નથી. એનો ન્યાય તોળવા પણ બેસતા નથી. એને લીધે, તમારી સામે ઉઘાડી પડેલી તમારી વિચારસંરચના અને તમારી સંવેદનશીલતા વચ્ચે કોઈ પણ પ્રકારના અવરોધ રૂપી વાદળ વિનાનો સ્વચ્છ આકાશ—અવકાશ જ રહે છે.

તમે એમાં જોશો કે એમાં જોવાય છે, પણ જોનારો—દ્રષ્ટા નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અનુભવાય છે, પણ અનુભવનારો નથી, જે એમાંથી નવો અનુભવ તારવવા માગતો હોય. કોઈ જાણનારો નથી જે એમાંથી વિશેષ જાણવા માગતો હોય. તો પછી ગતિ શા માટે છે ? કેવી રીતે એ ત્યાં છે ? એ ગતિને કેવી રીતે અટકાવવી ? એમાંથી કેવી રીતે મુક્ત થવું ? પણ એવો કોઈ પ્રશ્ન જ ત્યાં ઉઠતો નથી. તમે ફક્ત એની સાથે છો. કારણ કે તમે જ એ છો. વિચારની સંરચના મારી અંદર રહેલી છે. પણ એ મારી ઇચ્છાના અંકુશ તળે નથી. એ સ્વતંત્ર છે. મારા અહંની ગતિથી એ સ્વતંત્ર છે. એ ગતિને જોવી એ જ પ્રથમ શોધ બની રહે છે.

નિર્દોષપણે જોવાનું કર્મ પણ ભ્રમ ઊભો કરનારું બને. ભ્રમ ઊભો જ છે. તમારી સંવેદનશીલતાની સામે વિચારની જે ગતિ ઉઘાડી પડી છે તેની અને તમારી વચ્ચે ભેદભાવ હોવાનો ભ્રમ ઊભો જ છે.

આપણે હવે વધારે ઉંડા જઈશું. તમે જ્યારે વિચારની ગતિ તરફ જોઈ રહ્યાં હતાં ત્યારેય તમને લાગ્યું હતું કે તમે અને વિચારની ગતિ બન્ને જુદાં જ છે, કારણ કે વિચારની ગતિ તમારી ઈચ્છાના અંકુશ નીચે નથી. એથી તમને એમ લાગેલું કે એની હસ્તિ જાણે તમારાથી સ્વતંત્ર છે, અલગ છે. પણ જો તમે વધારે વખત એને જોઈ રહેશો, અવધાનપૂર્વક જોઈ રહેશો તો તમને પ્રતીતિ થશે કે તમે જ એ છો. એ જ તમે છો. હું, મારું, અહં, એની ઇચ્છાઓ, વિચારો, ખ્યાલો, જ્ઞાન તરીકે ઓળખાતી વિવિધ માહીતિઓ એ બધાનું કોઈ અલાયદું અસ્તિત્વ જ નથી. તમને પ્રતીતિ થાય છે કે તમે જેના તરફ જોતાં હતાં એ તમારું પોતાનું જ પ્રતિબિંબ હતું. દ્રષ્ટા અને દ્રશ્ય બન્ને એક જ ઘટનાનાં બે રૂપ દેખાતાં હતાં. દ્રષ્ટા અને દ્રશ્ય એ બન્ને ભિન્ન હસ્તિઓ નથી. એક જ છે. આ પ્રતીતિ થતાં જ જોવા નીરખવાનો અંત આવી જાય છે. જ્યાં સુધી તમને પ્રતીતિ થઈ ન હતી ત્યાં સુધી જ અવલોકનનો સંદર્ભ હતો. હવે તમને પ્રતીતિ થઈ છે કે તમારી અંદર જે વિચાર સંરચના દેખાતી હતી એ તમારું જ પ્રતિબિંબ હતી. તમે જેને તમારું મન, તમારું પોતાપણું, તમારો અહં કહેતાં હતાં એનું જ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એ પ્રતિબિંબ હતું. તમારા અંતરમાં જે પ્રક્રિયાઓ ચાલે છે તે પ્રત્યેક પ્રક્રિયા તમારા વારસાની, ભૂતકાળની ગતિ છે. પ્રત્યેક આંતરિક પ્રક્રિયા ભૂતકાળથી સંસ્કારિત થયેલી છે. અને જ્યાં સુધી મનની ગતિ એ આયામમાં છે ત્યાં સુધી મુક્તિ નથી. વિચાર સંરચના મુક્તિને–સ્વતંત્રતાને ઓળખતી જ નથી. પછી એ વિચાર વેદ કે ઉપનિષદમાંથી આવ્યો હોય, અથવા ધમ્મપદ, કુરાન કે બાઈબલમાંથી આવ્યો હોય. કોઈ એક ખ્યાલ કે વિચાર જેનું દર્શન પ્રાચીન કાળના લોકોને અમૂર્ત રૂપે થયું હતું એમાં હવે જીવંત ગતિશીલતા રહી નથી એની તમને પ્રતીતિ થાય છે. એને પરિણામે શબ્દોની મદદથી, મગજની ગતિની મદદથી જે ખોજ જે સાધના ચાલતી હતી એનો અંત આવે છે.

એક શિબિરાર્થીએ પૂછ્યું છે. “મૌન અને ખોજ–જિજ્ઞાસા વચ્ચે શું સંબંધ છે? એ બન્ને વચ્ચેનું સહ અસ્તિત્વ શક્ય છે?”

ખોજ–જિજ્ઞાસા મગજની ગતિની મદદથી ચાલતી હશે, મગજની કસરત તરીકે ચાલતી હશે, અથવા કોઈ સંબુદ્ધ–સિદ્ધ ગણાતી અથવા મુક્ત ગણાતી વ્યક્તિનાં પ્રવચનોનાં પુસ્તક દ્વારા, અથવા જ્ઞાનસંગ્રહની ગતિ રૂપે અથવા એવાં કોઈ રૂપે ચાલતી હશે તો કોઈ પણ શબ્દ વસ્તુ રહિત છે એ તથ્યની પ્રતીતિ થતાં જ એ ખોજનો અંત આવી જશે. કોઈ વસ્તુ કે તથ્યની માહીતિ મળી એટલે વસ્તુ મળી જતી નથી. એ પ્રતીતિ થયા પછી માહીતિ એકઠી કરવી, નવી નવી માહીતિ મેળવવી, નવી નવી ઉક્તિઓ, નવાં નવાં અર્થઘટનો મેળવવાં વગેરે પ્રક્રિયાઓનો અંત આવી જાય છે, મગજની પ્રવૃત્તિ તરીકે ચાલતી ખોજ બંધ પડે છે, ત્યારે મૌનની અવસ્થા શરૂ થાય છે. જ્યાં સુધી માણસને એમ લાગે છે કે શબ્દ મદદ કરે એમ છે, ત્યાં સુધી માણસ આખી દુનિયામાં ભટકતો રહે છે. એક ધર્મમાંથી બીજા ધર્મમાં જાય છે. એક ગુરુ પાસેથી બીજા ગુરુ પાસે જાય છે, નવા ખ્યાલો, નવા વાદો, નવા વિચારો એકઠા કરતો ફરે છે, આચારના નિયમો, કર્મકાંડના વિધિવિધાનો વગેરેનું સમર્થન મેળવતો રહે છે, અને એને અનુભવતો રહે છે. પરંતુ જે ઘડીએ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એને ભાન થાય છે કે શબ્દ ક્યારેય વસ્તુરૂપ હોતો નથી, એ અવસ્તુ છે, એનું ક્યારેય પ્રત્યક્ષ દર્શન થઈ શકે નહિ, કોઈ સંકલ્પના (concept) પ્રત્યક્ષ દર્શનની મહત્તાનું સ્થાન ક્યારેય લઈ શકે નહિ, ત્યારે સમજાય છે કે મગજની પ્રક્રિયાનો શીખવા સાથે કોઈ સંબંધ નથી, તમે જ્યારે ખોજનો આરંભ કર્યો ત્યારે એવો સંબંધ જરૂરી હતો, પરંતુ પછી તરત એવો સમય આવે છે જ્યારે એ પ્રક્રિયાનો સંબંધ જતો રહે છે. અને જે મદદગાર હતો એ જ હવે અવરોધરૂપ બની રહે છે.

વાક્પ્રવૃત્તિ–શબ્દ પ્રક્રિયાનો અંત, મગજની પ્રવૃત્તિનો અંત એ સાધકના સાધક જીવનનો ઘણો મહત્વનો તબક્કો છે. શીખવાની ભાવનાથી જેણે ખોજનો આરંભ કર્યો એ સાધક બન્યો. એ ફરી પાછો શીખવા લાગે છે. પણ હવે એ શીખનારો શબ્દોથી મુક્ત થયો હશે. હવે એનું શિક્ષણ સમગ્ર માનવ જાતિના ભૂતકાળથી જકડાયેલું નહિ હોય.

તમે જ્યારે આ રીતે ભૂતકાળથી મુક્ત, શબ્દોથી મુક્ત, મગજની પ્રક્રિયાઓથી મુક્ત એવી ચિત્તની અવસ્થામાં પહોંચશો ત્યારે એ અવસ્થા મૌનાવસ્થા હશે. જ્યારે વિચાર સંરચનાની ગતિ થંભી જાય છે ત્યારે સમયની સંકલ્પના પણ રહેતી નથી અને તમે અનંત-શાશ્વત વર્તમાનમાં હો છો. મૌન તમને કાળમુક્ત વર્તમાનમાં મૂકી દે છે. એ પછી મમ અને ન મમ, હું અને બાહ્ય જગત, એવું આંતરિક વિભાજન રહેતું નથી. હું અને બ્રહ્માંડ એવો ભેદ રહેતો નથી. બધા ભેદો, તનાવો, સંઘર્ષો જતા રહે છે. એથી એવી વિશ્રાંતિ મળે છે કે જાણે તમે તમારી અખિલાઈમાં, પૂર્ણતામાં પાછા આવ્યાં. જેવી રીતે પહાડો એમના અસ્તિત્વની સમગ્રતામાં જીવે છે અને એથી ત્યાં અત્યંત શાંતિ હોય છે, એવી શાંતિ તમારામાં ઊભી થાય છે. તમારી ચેતના વિશાળ આકાશ અને તેની શૂન્યતા જેવી બને છે. આમ વિચાર પ્રક્રિયા અટકી જતાં અથવા સાવ નિવૃત્ત થતાં શૂન્ય-તાને–રિક્તતાને વ્યક્ત થવાનો અવકાશ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે મૌન આપણને આપણા અસ્તિત્વના મૂળમાં પાછા પહોંચાડે છે, જ્યાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તમે કોઈ વ્યક્તિ નથી, કોઈ વસ્તુ નથી. માત્ર તમારૂં અસ્તિત્વ, તમારી સત્તા જ છે.

બીજા શિબિરાર્થીએ પ્રશ્ન પૂછયો છે. "આ અવસ્થામાં વિચાર સંરચનાનો વિલય સદાને માટે થઈ ગયો હોય છે ?"

સદાને માટે એટલે શું ? વિચાર સંરચનાનો વિલય એટલે શું ? એ શું ઈંટ ચૂનાની રચના છે ? એને જોઈ શકાય એને સ્પર્શી શકાય એવી એ વસ્તુ છે, જેનો વિલય થઈ શકે ? વિચાર સંરચનાનું અસ્તિત્વ શબ્દમાં છે, અને શબ્દ વિવિધ નાદોનો બનેલો છે. અમુક અક્ષરોના બનેલા શબ્દને તમે અમુક અર્થ આપ્યો છે. અમુક નાદોની અમુક રીતે ગોઠવણ કરીને મનુષ્ય જાતિએ તેને અમુક અર્થ આપ્યો છે. અને જેવી રીતે બાંધકામો, ઇમારતો, જેમાં તમે રહો છો, એ મનુષ્ય સમાજ માટે ઉપયોગી છે. એવી જ રીતે શબ્દ રચના પણ ઉપયોગી છે. ઈંટ, પત્થર અને સીમેન્ટની રચનાઓ તમારા શરીરને જેમ રક્ષણ આપે છે, રક્ષણ માટેનું આવરણ કરી આપે છે, એજ રીતે વિચાર સંરચના જેમાં મનુષ્ય જાતિએ સમસ્ત જ્ઞાન અને અનુભવોનો સંગ્રહ કર્યો છે, એ એક એવી અદૃશ્ય અને અસ્પર્શ્ય સંકલ્પના મૂલક સંરચના છે જે એક આવરણની દિવાલ ઊભી કરી દે છે. અને એમાં તમે સુરક્ષા અનુભવો છો. વિચાર એ સુરક્ષા માટેનું જ એક પગલું છે. ખરૂં ને ? તો હવે જ્યારે આપણે વિચાર સંરચના શબ્દ વાપરીએ છીએ ત્યારે આપણે સભાન રહીએ કે એને કોઈ સઘનતા, નક્કર વાસ્તવિકતા નથી, એમાં કોઈ વાસ્તવિક તથ્ય નથી. સૂર્ય, ચંદ્ર વગેરેનું ભૌતિક, વાસ્તવિક અસ્તિત્વ છે. તથ્ય છે. જેનો ઉલ્લેખ થઈ શકે છે. પરંતુ જ્યારે તમે સમય વિષે વાત કરો છો ત્યારે એ પણ એક માપ જ છે. તમે એ કાંડા ઘડિયાળ કે મોટી ઘડિયાળ વડે માપો છો. એમાં કોઈ વાસ્તવિક તથ્ય નથી. સમયનું અસ્તિત્વ મગજમાં છે. એ એક માપ છે. મગજની પ્રવૃત્તિઓ માટે અને માનવ સમાજની સામુદાયિક પ્રવૃત્તિઓ માટે તે ઉપયોગી છે. પણ એને કંઈ વાસ્તવિકતા નથી. સંકલ્પનાઓ, પ્રતિકો એને તમે વિચારની સંરચનાઓ કહો છો. કારણ કે તમે આંતરિક ગતિ વિધિનું વર્ણન કરવા ઇચ્છો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છો. એટલે તમારે કોઈક શબ્દ તો વાપરવો જ પડશે. તમે એને વિચારની સંરચના કહો, સમયની સંરચના કહો. સેકંડ, મીનીટ, કલાક, દિવસ, મહીના, વર્ષો કહો, સૈકા કહો. પરંતુ સૈકા, વરસ, મહીના કે કલાક જેવું કોઈ વાસ્તવિક અસ્તિત્વ નથી. એ બધાંય માપ છે. એનું માત્ર સંકલ્પનાત્મક અસ્તિત્વ જ છે. પરંતુ ઇંદ્રિયોથી જાણી શકાય એવું કોઈ વાસ્તવિક તથ્ય નથી. કૃપા કરીને આ જોજો.

તો આ સમયનો વિલય તમે કેવી રીતે કરવાના છો ? તમે એમ કહી શકો એમ છો કે તમે સમયની સંરચનાનો વિલય કરી નાખ્યો છે ? જેનું અસ્તિત્વ જ નથી એનો વિલય પણ થઈ ન શકે, એ દેખીતું છે. એટલે વિચાર અથવા શબ્દની વાસ્તવિકતા મનુષ્યના મગજની બહાર અસ્તિત્વ ધરાવતી નથી. વિચાર સંરચનાનો વિલય થયો છે એ પણ અલંકારિક રીતે જ કહેવાયું છે. આપણે જે શબ્દ વાપરીએ એના વિષે બહુ સ્પષ્ટ થઈ જઈએ.

સંકલ્પનાઓ, પ્રતિકો, માપો જે આપણે જ ઊભાં કર્યાં છે એના પ્રત્યે આપણે જોઈ શકીએ; જે ઘટનાઓ ઘટી છે, જેને આપણે અનુભવ કહીએ છીએ એનાં જ્ઞાન અને વર્ણન પ્રત્યે આપણે જોઈ શકીએ; જેવી રીતે અરિસામાં પ્રતિબિંબ રૂપે આપણને પોતાને જોઈએ છીએ એજ રીતે એ બધાં પ્રત્યે સ્મૃતિની, પુનઃ સ્મૃતિની, મનનની મદદથી તમે જોઈ શકો. પરંતુ એ ન ભૂલશો કે તમે એવી બાબતો તરફ જૂઓ છો જે અદૃશ્ય છે, અસ્પર્શ્ય છે અને તથ્ય રહિત છે, અવાસ્તવિક છે.

તમે વિચારની પ્રક્રિયા તરફ જુઓ છો, વિચારની ગતિ તરફ જુઓ છો, ત્યારે એ વિચારની ગતિ ક્યાં હોય છે ? એ તમારી અંદર હોય છે. એ તમારાં મજ્જા તંત્રમાં હોય છે. એ તમારાં રાસાયણિક તંત્રમાં હોય છે. તમારી અંદર મજ્જા–રાસાયણિક ગતિમાં હોય છે. કારણ કે નાદની ઊર્જા જ શબ્દ તરીકે ઉપયોગમાં લેવાઈ છે એની અસર સમગ્ર જીવશાસ્ત્રીય સંરચનામાં પહોંચી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હોય છે. જે જ્ઞાન તમારાં મજ્જા તંત્રમાં, રસાયણ તંત્રમાં, અસ્થિ રચનામાં, રક્તની રચનામાં, રક્તજળમાં, સ્નાયુઓમાં અને રસાયણોમાં અંકિત થયેલું હોય છે એ જ વારસો છે. એ સિવાય બીજું શું છે ? એમાં માનવ જાતિનો સમગ્ર ભૂતકાળ સંઘરાયેા છે. તમે અને હું માનવ જાતિનો ભૂતકાળ છીએ. એ આપણા જીવનમાં રોપાયો છે.

તમે એના પ્રત્યે જુઓ છો. તમે એનું અવલોકન કરો છો. એ શું છે તે સમજો છો. તમે એની મર્યાદા પણ સમજો છો. અને એથી એ વિચારોના ભૂતકાળને પ્રમાણ ગણવાની દૃષ્ટિ દૂર થાય છે. વિચારોનું પ્રામાણ્ય નષ્ટ થાય છે. ભૂતકાળના જ્ઞાન પ્રત્યેનું તાદાત્મ્ય ટળે છે. પ્રામાણ્ય અને તાદાત્મ્ય ટળે છે એમ પણ અલંકારિક રીતે કહેવાય છે. વિચારોનો વિલય પણ એમ અલંકારિક રીતે જ કહેવાય છે. હકીકતમાં કશું જ વિલય પામતું નથી. સંસ્કારો હજી છે. કારણ કે હજી શરીર છે. અને જીવશાસ્ત્રીય સંરચનામાં સંસ્કારો પણ આવે જ છે. પરંતુ તમારાં અંતઃકરણ સાથેનો એનો સંબંધ છૂટી ગયો હોય છે. કારણ કે એ કેવાં યાંત્રિક છે, કેવાં પુનરાવર્તનશીલ છે, અને વર્તમાન સાથેના તમારા સંબંધોને એ કેવાં અવરોધે છે એ તમને સમજાઈ ગયું છે. તમારા પરની એની પકડ છૂટી ગઈ છે. સમજણ દ્વારા અજ્ઞાનનો વિલય થાય છે. એવી વાત આપણે કરીએ છીએ. પણ અજ્ઞાનનું કોઈ અસ્તિત્વ હોય છે ? એની કોઈ સંરચના હોય છે ? પરંતુ જ્યારે સત્ય, વાસ્તવિક તથ્ય સમજાયું ત્યારે અજ્ઞાનનો નાશ થયો અથવા એનો વિલય થયો. એ વખતે તમે અજ્ઞાન શબ્દ અને વિલય શબ્દનો ઉપયોગ કરી શકો છો. વાતચીતના વ્યવહાર માટે એ શબ્દોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે. જે છે જ એ ક્યારેય વિલય પામતું નથી. ફક્ત આકાર–ઘાટ બદલાય છે. આકાર બદલાયા પછી ઉપયોગ પણ બદલાય છે. એના ઘટકો બદલાય છે. જેની ઉત્પત્તિ નથી એનો નાશ પણ નથી. ઉદ્ભવ અને વિલય આકારનો થયા કરે છે. વ્યક્તિકરણ થાય છે. ફરી પાછું અવ્યક્તિકરણ થાય છે. સંકલ્પનાઓ અને ખ્યાલો રચવાની પ્રવૃત્તિ ચાલ્યા કરે છે. શબ્દોને પ્રચલિત કરવામાં આવે છે. એનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પણ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એની મર્યાદા સમજાઈ છે એટલે એની પક્કડમાંથી છૂટી જવાય છે. જ્ઞાન તમને અજ્ઞાનમાંથી મુક્ત કરે છે. અને સમજણ તમને જ્ઞાનમાંથી પણ મુક્ત કરે છે. જે શબ્દોએ જ્ઞાન આપ્યું હતું એ શબ્દોની પકડમાંથી પણ એ મુક્ત કરે છે.

વિચાર સંરચના વિલય પામતી નથી. પણ આપણે એને સમજી લઈએ છીએ અને એની મર્યાદાને પણ સ્વીકારીએ છીએ. જો વિચાર સંરચના, સ્મૃતિ, અનુભવો, વારસો એ બધાં સંપૂર્ણપણે ભૂંસાઈ જાય તો તમે આ સમાજમાં જીવી શકશો? તમારે ગૃહિણી તરીકે, શિક્ષિકા તરીકે, શિક્ષક તરીકે, ડોકટર તરીકે, વેપારી તરીકે અથવા કયાંક સરકારી તંત્રમાં, યુનાઈટેડ નેશન્સમાં અને જે બીજાં તમારી પાસે કામ હોય ત્યાં કામ કરવાનું આવે જ છે. તમારે કામ કરવાનું જ છે. તમારે મગજ વાપરવાનું છે. છેવટે વિચાર અને જ્ઞાન મગજની પ્રક્રિયા છે. મજ્જારાસાયણિક પ્રક્રિયા છે. એટલે જો વિચાર સંરચના સંપૂર્ણપણે વિલય પામી જાય તો સ્મૃતિ પણ નહિ રહે. તો તમે કામ જ કરી નહિ શકો. આજુ બાજુના ભૌતિક વાતાવરણમાં શબ્દ, જ્ઞાન એ બધાંનો સંબંધ મહત્વનો છે. એટલે તો તમે ટેપ રેકોર્ડરને બરાબર કામ કરતું રાખો છો. અને એ માટે શબ્દો, મગજ વગેરેનો ઉપયોગ કરો જ છો. વકતા બોલતા હોય છે ત્યારે માઈક્રોફોનને એના માપમાં કામ કરતું રાખવા માટે એનો ઉપયોગ કરો જ છો. એવી જ રીતે સાચી માહીતિઓ પણ વિચારનું જ રૂપ લે છે. એનો પણ સંબંધ રહે છે. અને જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે એનો કુશળતાપૂર્વક ઉપયોગ કરવો પડે છે. વિચાર સંરચનાની પ્રક્રિયા વિના કોઈ લલિતકલા, સંગીત, નૃત્ય, નાટય, સાહિત્ય, કાવ્ય વગેરેમાં, પરિવહન, સંદેશા વ્યવહાર, પાકશાસ્ત્ર, આ બધામાં મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રવૃત્તિઓનો ઉપયોગ કરવો પડે છે. વળી તથ્ય મૂલક સ્મૃતિ પણ જરૂરી છે. કયાં એનો ઉપયોગ જરૂરી છે અને કયાં એનો ઉપયોગ નથી એ પણ તમે જાણો છો. પણ તથ્યનું હાર્દ શું છે? મૃત્યુ શું છે! દિવ્યતા શું છે? પવિત્રતા શું છે? એ શોધવા તમે ભલે પ્રયત્ન કરો પણ શાંતિ શું છે,

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સૌંદર્ય શું છે વગેરે શોધવા સાથે એને કંઈ સંબંધ નથી હોતો. સૌંદર્ય વિષે તમે સેંકડો પુસ્તકો વાંચો, પણ એ મદદ કરતાં નથી. પ્રેમ વિષે તમે ડઝન પુસ્તકો વાંચી જાઓ એ મદદરૂપ થતાં નથી. એટલે જ્યારે જીવનનો મર્મ, વાસ્તવિકતાની મૂળ પ્રકૃતિ, દિવ્યતાનું હાર્દ શીખવા શોધવાનું આવે ત્યારે ભૂતકાળને પાછળ છોડી દેવો પડે છે. વિચાર પ્રક્રિયાનો જરા પણ સંબંધ રહેતો નથી, અને તેથી તમે કહો છો કે દિવ્યતા શું છે એ હું જાણતો નથી, વાસ્તવિક તથ્ય શું છે તે હું જાણતો નથી. એ શોધી કાઢું." ભૂતકાળનાં ઘણાં વર્ણનો મારી પાસે આવે છે. પરંતુ એ વર્ણનમાં જેનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તે પોતે હોતાં નથી. શબ્દ એ વસ્તુ નથી. એથી ચાલો હવે શબ્દોને બાજુએ મૂકી દઈએ. નહિતર શબ્દો દર્શનને સંસ્કારિત કરીને અવરોધ ઊભો કરશે, ભૂતકાળે મને શું કહ્યું છે તે હું જોઉં છું. પણ એ દર્શન બીજા માણસ પાસેથી આવ્યું હોય છે. એ વાસી હોય છે. એથી જ જે વિશાળ અને પુષ્કળ જ્ઞાન અને વારસો જ્યારે મારે વાસ્તવિક તથ્ય–સત્યનો મર્મ શોધવાની જવાબદારી ઉઠાવવવાની આવે છે ત્યારે એ કશાય ઉપયોગનો હોતો નથી. ચેતના–સંપ્રજ્ઞાનને એ બધાંથી રિક્ત–મુક્ત કરવું જ પડશે. એને એની શૂન્યતામાં જીવવું પડશે. એની શોધ કરવા માટે શોધનારે પોતે જ શૂન્યતા બનવું પડશે.

પરંતુ આપણે હજારો વર્ષોથી આપણા પૂર્વજોએ આપેલી જ્ઞાન અને અનુભવની ઘોડી–ટેકણલાકડીથી ચાલવાને ટેવાઈ ગયાં છીએ અને આપણને ભય રહે છે કે આપણે જીવનમાં એકલા પડી જઇશું. સત્ય સાથે એકલા રહી જઈશું. માટે તમારે કરવું હોય તેમ કરો. અમે તો અમારી અંદર સૂક્ષ્મ રીતે ચાલતી વાણી પ્રક્રિયા–શબ્દ પ્રક્રિયાને વળગી રહીશું. અને એનેજ આગળ ચલાવતા રહીશું."

વિચાર સંરચનાનો સદાને માટે વિલય કરી શકાય કે નહિ. એ પ્રશ્ન સામે જોઈ રહેવામાં તમે મને સાથ આપશો એવી હું આશા રાખું છું. તમે જો વિચાર સંરચના પ્રત્યે જોયું હોય તો જણાશે કે વિચાર સંરચનામાં સંકલ્પનામૂલક તથ્ય છે. વસ્તુ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મૂલક તથ્ય નથી. આપણે જો વિચાર સંરચનાના સંબંધનું ક્ષેત્ર જોયું હોય, અને જ્યાં વિચાર સંરચનાનો સંબંધ નથી એવું ક્ષેત્ર પણ જોયું હોય તો એ સંબદ્ધતા અને અસંબદ્ધતાની સમજણ તમને પ્રામાણ્યમાંથી, પ્રામાણ્યની બેડીઓમાંથી મુક્ત કરે છે. આ બધું આપણે જો પૂરું જોઈ લીધું હોય તો હવે આપણે 'સદાને માટે,' શબ્દની ચર્ચા લઈએ.

"સદા હોવા પણું" શું છે? જે સ્થિર–જડ હોય છે એને તમે શાશ્વત કહો છો? શાશ્વત અને અશાશ્વત એ શબ્દોનો સંબંધ સમયની સંકલ્પના સાથે નથી? આ વાતને બરાબર જુઓ. જો સમય એ સમાજમાં રહીને જીવવા માટે માનવ સમાજે અમુક સ્તરે ઉપયોગ માટે ઊભું કરેલું ફક્ત માપ જ હોય તો પછી શાશ્વત અથવા અશાશ્વત એ શબ્દોનું શું થશે? શાશ્વતી, સાતત્ય, ક્રમ, આ બધા શબ્દો સમયની સંકલ્પના સાથે જોડાયેલા છે, જે એક મનોવૈજ્ઞાનિક પ્રક્રિયા છે. પહેલાં એક માપ તરીકે તમે એની સંરચના કરો છો, અને પછી તમે એને તથ્ય તરીકે માની લો છો. અને એના પર કોઈ એક વાદ પણ ઊભો કરો છો.

તમે જાણો છો કે જે શાશ્વત હોય છે તે ક્યારેય સ્થિર હોતું નથી. શાશ્વતમાં જીવંત ગતિશીલતા હોય છે. એ પ્રતિદિન, ક્ષણે ક્ષણે જન્મ લે છે અને મરે છે. જેનામાં જન્મવાની અને મરવાની શક્તિ હોય તે શાશ્વત હોય છે. એટલે એ આકાર રૂપે ઉદ્ભવે છે અને પાછા નિરાકાર રૂપે વિલય પામે છે. એ શાશ્વતી છે. એ અનંતતા છે. કરોડો વર્ષો પહેલાં આ ગ્રહ ઉપર જીવન સ્વયંભૂ રીતે અસંખ્ય રૂપોમાં વ્યક્ત થયું. પ્રત્યેક રૂપ–આકારને એનું પોતાનું વિશિષ્ટ સૌંદર્ય હોય છે. અને જીવનની સમગ્રતા સાથે વિશિષ્ટ સંબંધ પણ હોય છે. શાશ્વતી એ પરિવર્તનોનો પ્રવાહ છે. નિત્યતા જડ–સ્થિર હોય છે. એમાં સાતત્ય હોતું નથી. જેમાં તમે સાતત્ય અનુભવો છો એ તમારો શ્વાસોચ્છ્વાસ છે. એમાં તમે શ્વાસ લો છો અને મૂકો છો. નિઃશ્વાસ સાથે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો છો જે તમે પ્રશ્વાસરૂપે ક્ષણ પહેલાં જ અંદર લીધો હતો.

તો વિચાર પ્રક્રિયાનો સાક્ષાત્કાર થયા પછી, એ સમજાયા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પછી, એની મર્યાદાઓ એના સંબંધો અસંબંધોનું ક્ષેત્ર સમજાયા પછી એનું પ્રામાણ્ય ટળી જાય છે. હું પણું, મારાપણું, પોતાપણું વગેરે ખ્યાલોનું પ્રામાણ્ય મટી જાય છે. તમારા આધારની–અસ્તિત્વની સમગ્રતા તમારી આગળ ખુલ્લી થાય છે. અને તમે તમારા આધારની સમગ્રતાનો સાક્ષાત્કાર કરો છો. અને જેવી રીતે વૃક્ષ એની સમગ્રતામાં જીવે છે, જેમ પહાડ એની સમગ્રતામાં જીવે છે એમ તમે પણ સમગ્રતામાં જીવો છો. એક વૃક્ષને થડ હોય છે, ડાળ હોય છે, પાંદડાં હોય છે, કૂંપળો હોય છે ફૂલો હોય છે, ફળો હોય છે, રસ હોય છે, સ્વાદ હોય છે. એની પ્રત્યેક ગતિ, એક નાનું એવું પાંદડું પણ એની ચળકતી લીલપ અને એની કોમળતા દ્વારા અભિવ્યક્ત થાય છે. એ અભિવ્યક્તિ સમગ્ર વૃક્ષની અભિવ્યક્તિ છે. એ જ રીતે તમે તમારાં સમગ્ર અસ્તિત્વમાં હો છો. અને તમારી પ્રત્યેક ચેષ્ટા, તમારો પ્રત્યેક શબ્દ, તમારી દૃષ્ટિ, તમારો પ્રત્યેક હાવભાવ સમગ્રતાની અભિવ્યક્તિ બને છે.

ભૂતકાળ સાથેના તાદાત્મ્યમાંથી મુક્ત બનીને, ભૂતકાળમાંથી મુક્ત બનીને તમારી સમગ્રતાની ભવ્ય સ્વતંત્રતામાં હો છો ત્યારે એ સમગ્રતાની સુગંધ એ મૌન હોય છે. એ મૌનમાં ફક્ત તમારા હોઠ જ બીડાતા નથી. તમે બોલતા નથી, વાણીથી દૂર હો છો એટલું જ માત્ર નથી હોતું, દૃઢ આસને બેસીને, આંખો વીંચીને બોલવાનું બંધ કરો છો એટલું જ નથી હોતું.

મૌન તો જીવન જીવવાની એક રીત છે. જીવનની એ એક એવી વૈકલ્પિક રીત છે જેમાં વાચાળ પણાનું વ્યસન નથી જ. તેમ વાણીનો સમૂળો ઈન્કાર પણ નથી. સંકલ્પનાઓ અને પ્રતિકોનો સ્વીકાર નથી તેમ સંકલ્પનામૂલક જગત કે વિચાર અને જ્ઞાનના જગતથી દૂર ભાગવાપણું પણ નથી. જીવનને યથાતથ–જેવું છે તેવું જોવાનું અને એ જીવનની સાથે રહેવાનું છે. આ રીતે મૌન એ તમારા જીવનના અસ્તિત્વની સુગંધ છે. એ પછી તમારાં જીવનની કોઈ પણ ચેષ્ટા તમને વિભાજિત કરી નહિ શકે, વિચારો તમને વિભાજિત કરે છે. ઊર્મિઓ તમને ખંડિત કરે છે. અને મહત્ત્વાકાંક્ષા તમને અળગા પાડે છે. આ બધાં બાલીશ વિભાજનોનો મૌનમાં અંત આવે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વ્યાખ્યાન બીજું

પ્રશ્નોત્તરી (૧)

પ્રશ્ન-૧. વાણીવ્યાપાર અને પ્રતિમા રચવાનો અંત કેવી રીતે લાવવો ?

પ્રશ્ન-૨. મૌન એ ખોજ માટેનો અંગત પ્રયાસ છે. આપણે તો સમૂહમાં મળીને બેસીએ છીએ. આવી સામુહિક પ્રક્રિયા શા માટે ?

જે નવા પચાસ મિત્રો આવ્યા તેમાંના એકે ઉપરનો પ્રશ્ન પૂછયો છે. પ્રશ્ન પૂછનાર નમ્રતા પૂર્વક કહે છે કે અહીં હું પહેલી જ વખત આવ્યો છું. એટલે પ્રશ્ન કદાચ અર્થહીન લાગશે. પરંતુ એની સ્પષ્ટતા થવી જરૂરી છે. હું એમની મુશ્કેલી સમજું છું. પહેલી વાત એ છે કે આપણે અહીં મળીએ છીએ એથી સમૂહ બનતો નથી. એક પરિવારના સભ્યો થોડા દિવસ ભેગા મળીને રહેવા એકઠા થાય એટલે સમૂહ બને છે? જ્યારે મિત્રો વરસે બે વરસે ચર્ચા વિચારણા માટે, અનુભવોની આપલે કરવા માટે ભેગા મળે તો એથી સમૂહ બની જતો નથી. વિચારના ઢાંચાનું એક સરખું ધોરણ અને એકધારૂં નિયમન ન હોય તો સમૂહ બનતો નથી. માટે મિત્રોનું એકઠા થવું અને સામુહિકતા વચ્ચેનો તફાવત કૃપા કરીને જોજો. એક વ્યવસ્થા ઊભી કરવા, એક સંગઠન રચવા, આચારનું એક નિશ્ચિત ધોરણ ઊભું કરવા કે એવા કોઈ ખાસ હેતુ માટે માણસોને બોલાવવા અથવા એકઠા કરવામાં આવ્યાં હોય, પછી એ ઘરમાં હોય કે સમાજમાં હોય તો પણ એ સમૂહ બને છે.

પરંતુ આપણે તો આખી પૃથ્વી પર જુદા જુદા દેશોમાં વેરાયલા જિજ્ઞાસુઓ-સાધકોનો પરિવાર છીએ. આપણે પ્રામાણ્યયુક્ત રીતે ખોજ કરવાનું સાહસ કરીએ છીએ. અહીં જે બેઠી છું તે તમારી ગુરુ કે શિક્ષક હોવાનો દાવો કરતી નથી. એ તમને શબ્દો દ્વારા ખોજ કરવામાં મદદ કરે છે. કારણ કે બૌદ્ધિક અજ્ઞાન શાબ્દિક સમજણ દ્વારા દૂર કરી શકાય છે. એક મિત્ર તરીકે, જેણે જીવનનો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મર્મ શોધવા માટે અને જે સત્ય સમજાયું તેને જીવનમાં જીવવા માટે જીવન સમર્પણ કર્યું છે, તે કોઈ પ્રશ્ન હોય તો એ વિષે ચર્ચા કરવાનું, વાત કરવાનું અને શંકા હોય ત્યાં એનું નિવારણ કરવાનું અને એ વિષે સમજાવવાનું પણ સાહસ કરે છે.

આધ્યાત્મિક બાબતોના વિષયમાં પ્રામાણ્ય મુક્ત મૈત્રીભરી ચર્ચા માનવચિત્ત માટે અપેક્ષાએ કંઈક નવી છે. દિવ્યતાના પ્રશ્નને, પરમ સત્યની ખોજને મનુષ્ય જાતિએ એવું ક્ષેત્ર માન્યું છે, જેમાં પ્રવેશવા માટે સાધકને સારૂ કોઈ એક વ્યક્તિના અનુભવ અથવા જ્ઞાનનું પ્રામાણ્ય પ્રથમ જરૂરિયાત લેખાય છે. આ પરંપરા છે, એ આખા વિશ્વમાં વણલખ્યો નિયમ બની ગઈ છે. પરંતુ અહીં દરેક દેશથી આવેલાં થોડાંક એવાં માણસો મળ્યાં છે જેમણે કોઈ વ્યક્તિનું, કોઈ મહાપુરુષનું, કોઈ શાસ્ત્રનું. વાદનું અથવા જેઓએ આવી શોધ કરવાનું સાહસ ખેડયું છે એવા કોઈનું પ્રામાણ્ય બાજુએ મૂકી દેવાનું સાહસ કર્યું છે.

આ મૌન શિબિર છે, એમ માનવામાં આવ્યું છે. જેઓ પોતાના જીવનમાં ૩૦–૪૦–૫૦ કે ૭૦ વરસોથી રોજે રોજ શબ્દ વ્યાપારના સંબંધમાં રહ્યા છે તેઓ એ સંબંધને વ્યક્તિગત રીતે તપાસવા અને કોઈ શબ્દવ્યાપાર વિના, શબ્દોના ઉપયોગ વિના, વિચારની, લાગણીઓની કે ઊર્મિઓની કોઈ પ્રક્રિયા વિના પોતાની જાત સાથે અને મનુષ્યો સાથે રહી શકે છે કે નહિ એ વ્યક્તિગત રીતે જોવા માટે અહીં આવ્યાં છે. દિવસ આખો જે પ્રતિક્રિયાઓ ઊઠયા કરે છે અને અંદરથી ધક્કા આપીને જ્ઞાનતંતુઓ અને શરીરનાં રસાયણો પર એ જે દબાણ લાવે છે, એ દબાણ શબ્દો કે હાવભાવ દ્વારા અભિવ્યક્ત કરવા માટે હોય છે. આપણે અહીં એ સમગ્ર શબ્દ વ્યાપાર, વિચાર પ્રક્રિયાને જોવા તપાસવા મળ્યાં છીએ. અહીં આવીને આ ઓરડામાં સાથે બેસીએ છીએ. દિવસમાં ચારથી પાંચ કલાક શરીરને નિશ્ચલ અવસ્થામાં રાખીને બેસીએ છીએ. શરીરને સ્થિર થવા સમજાવીએ છીએ. એ પછી આંખોને પણ વિશ્રાંતિપૂર્વક વીંચાએલી રહેવા સમજાવીએ છીએ. જેથી તેઓ પોતાની બહારના, પોતાનાથી જુદા કોઈપણ પદાર્થ સાથેના સંબંધમાં ન આવે. પદાર્થ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જ્યારે દેખાય છે કે તરત એ પદાર્થના નામકરણ, પિછાણ વગેરે થવા લાગે છે. અને તે સ્મૃતિને જગાડે છે. અને પ્રતિક્રિયા ઊભી કરે છે. એથી આપણે જ્યારે વિશ્રાંતિ પૂર્વક આંખોને બંધ રાખીને અને પદાર્થ જગતથી દૂર રહીને અંતરાકાશની ક્ષિતિજમાં વસવા પ્રયત્ન કરીએ છીએ એ વખતે નામકરણ, પિછાણ, જોવાનું, જાણવાનું એ બધી ક્રિયાઓ સાથેનો કોઈ સંબંધ રહેતો નથી. આપણે દરેક વ્યકિતગત રીતે આમ કરીએ છીએ. અહીં આપણે આપણા મગજને નિષ્ક્રિય અવસ્થામાં લાવતા શીખવા માટે મળીએ છીએ.

તમે જ્યારે શાળાએ કે કોલેજે જાઓ છો અને ૨૦–૩૦ કે ૫૦ વિદ્યાર્થીઓ વર્ગમાં હાજરી આપો છો ત્યારે તમે બધા સાથે મળીને શીખો છો ખરૂં ને ? ત્યારે એ સામુહિક પ્રક્રિયા બનતી નથી. આધુનિક જીવન પદ્ધતિ, ખાસ કરીને પશ્ચિમના દેશોમાં, મને લાગે છે કે પૂર્વના દેશોમાં પણ મગજના ઉપયોગ વગરની ખોજ પાછળ, કોઈ શબ્દ કે ખ્યાલ વિના પોતાની જત સાથે અંદર કે બહાર કશુંય કરવા પાછળ સમય આપવાની વાતને સમર્થન મળતું નથી. જીવનનો અર્થ જ એ કરવામાં આવે છે કે જાણવું, પ્રાપ્ત કરવું, સ્વીકારવું, છોડી દેવું, સતત બધો વખત કંઈ ને કંઈ કરતા રહેવું.

નિશ્ચલતા, નિષ્ક્રિયતા એ જીવનનો જુદો જ આયામ છે. એની સુગંધ અહીં આપણે ભેગા મળીને માણીએ છીએ. અહીં આપણે ભલે સો જેટલાં ભેગાં થયાં હોઈએ પણ હકીકતમાં આપણે આપણા એકાંતમાં રહીએ છીએ. સમાન ઈચ્છાવાળા સાધકોની હાજરી એ એકાંતને સમૃદ્ધ બનાવે છે. તમે આ ઓરડામાં પણ એકાંતમાં બેઠાં છો. વકતા પોતે તો એકાંત અનુભવે જ છે. પ્રશ્નો ઘણા છે. એટલે એક પછી એક પ્રશ્ન ટુંકમાં લેવા પડે છે. આપણે હવે બીજા પ્રશ્ન પર જવું પડશે.

પ્રશ્ન–૩. "હું શાંતિથી બેસું છું. પણ મન શાંત થતું નથી. એ તો ઘણા ઘણા વિચાર ઊભા કર્યા કરે છે. એ પોતાને બીજાની સાથે સરખાવે છે અને કહે છે, બીજા માણસે તો અમુક

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વસ્તુ મેળવી લીધી. મેં હજી મેળવી નથી. મન કહ્યા કરે છે 'હું કેમ હજી સંબુદ્ધ થયેા નથી, હું ક્યારે સંબુદ્ધ થઈશ ? આમ મનમાં શાંતિ રહેતી નથી."

તમે અહીં આવેા છેા અને બેસેા છેા પણ મન ભટક્યા કરે છે. તમે સમજો છેા કે આ બધા મનના અર્થહીન ઉધામા છે, પણ એ અટકતું નથી. આ પ્રશ્ન પૂછનાર કહે છે. હું નહિ.

આમ સતત વાણી અને મનનેા વ્યાપાર ચાલતેા રહે એ જ આપણી જીવન પદ્ધતિ છે ? જો અંદર વિચારેાનેા કોલાહલ ન હેાય તેા આપણને એકલવાયાપણું લાગે છે. વિચાર પ્રક્રિયાનેા અભાવ આપણને ગભરાવી મૂકે છે. શૂન્યતા–ખાલીપણું આપણને ભયભીત કરી મૂકે છે. એથી આપણે આપણા પેાતાના માટે વિચારેાનેા, ખ્યાલેાનેા, સ્મૃતિએાનેા, આશા આકાંક્ષાએાનેા આંતરિક સંગાથ ઊભેા કરી લઈએ છીએ. અને એમાં સુરક્ષા અને સલામતી અનુભવીએ છીએ. નહિ ? આપણે સતત વિચાર કરતા, કલ્પના કરતા, ઇચ્છાએા કરતા અને આંતરિક સંકલ્પનાએાની ગડમથલ કરતા રહીએ છીએ. તમારા પતિનું વર્તન, તમારાં પત્નિનું, તમારાં સ્ત્રી મિત્રનું કે પુરુષ મિત્રનું વર્તન, તમારાં બાળકોનું, તમારાં મા–બાપનું, મિત્રેાનું વર્તન કેવી રીતે અનુકુળ કરવું, એ બધું કુશળતાપૂર્વક કેમ પાર પાડવું, આ બધું મનમાં ચાલ્યા જ કરે છે. અને એથી અંદરનું વિભાજન, વેરવિખેરપણું ઊભું જ રહે છે. ચિત્તના અલગ અલગ વિભાગેાની ગેાઠવણ કરતા રહેવું અને એ વિભાગેામાં જ ભટકતા રહેવું એજ જાણે જીવનનું કાર્ય છે એમ દેખાય છે. આજ આપણે કરતાં રહીએ છીએ.

હવે જ્યારે આપણે અહીં આવ્યાં છીએ ત્યારે, અથવા આપણા પેાતાના સ્થાને કે ગામે જ્યાં હેાઈએ ત્યાં આપણે શાંતિથી બેસીએ છીએ ત્યારે મનને પેાતાનેા આ બધેા ખટલેા ઉપર લાવવાનેા અવસર મળે છે. સાથે સાથે તમારાં અવધાન સમક્ષ એ ખુલ્લાં પણ થાય છે. કારણ કે બીજા સમયે તેા તમે તમારાં કામકાજમાં પરેા-

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વાયેલાં હો છો. વિવિધ કક્ષાએ અટપટી આર્થિક વ્યવસ્થા, ગૂંચવાયેલી રાજકીય વ્યવસ્થા એ બધાં કાર્યોમાં તમે અત્યંત વ્યસ્ત હો છો. સ્વાભાવિક રીતે તમે અહીં જ્યારે થોડા વિશ્રાંત–હળવા હો છો ત્યારે વિચારો અને ખ્યાલો, આકાંક્ષાઓ અને લાગણીઓ, આસક્તિઓ અને વળગણો જેની આપણા જીવનમાં આપણે ઉપેક્ષા કરી હોય છે, બીજી બાબતોમાં આપણે વ્યસ્ત હોવાને લીધે જીવનમાં જે અતૃપ્ત અને અસંતુષ્ટ રહ્યાં હોય છે તે બધાં ઉપર તરી આવે છે. એ સ્વાભાવિક નથી ?

આપણા ચિત્તમાં જે ઘણા ખ્યાલો પડયા હોય છે, એમાં એક ખ્યાલ સંબુદ્ધતાનો, સાક્ષાત્કારનો પણ હોય છે. એવા સંબુદ્ધ પુરુષો–જીસસ, બુદ્ધ, કન્ફ્યુશ્યસ વિષે તમે વાંચ્યું હોય છે, ભારતના સંતોની હારમાળા વિષે તમે વાંચ્યું હોય છે એમની સંબુદ્ધતા વિષેનું વર્ણન વાંચીને તમે મુગ્ધ થયા હો છો. જેઓએ પોતાના અનુભવો અથવા આંતરિક ઘટનાનો આનંદ તમને પણ એમાં ભાગીદાર બનાવવા માટે વર્ણવ્યો હોય છે, અથવા કોઈએ પૂછયું હોય અને એના જવાબરૂપે કહ્યો હોય છે, એને શાબ્દિક રૂપ આપ્યું હોય છે. એ જ્યારે આપણે વાંચીએ છીએ ત્યારે એ વાતો, અનુભવો કે ઘટનાઓને નિર્જીવ, જડ અને સ્થિર વિચારનું રૂપ આપી દેતા હોઈએ છીએ. આપણે એ વિચારની સાથે જકડાઈ જઈએ છીએ. અરે ! એથી ઉત્તેજિત થઈને એ અનુભવને પણ પ્રાપ્ત કરવા જેવી વસ્તુ માની લઈએ છીએ. જેમ તમે પૈસા મેળવો છો, જેમ પ્રતિષ્ઠા મેળવો છો, ઘર બંધાવો છો, યુનિવર્સીટીમાં જઈને ડોકટર થાઓ છો, વકીલ, એન્જીનીઅર, ઉદ્યોગપતિ થાઓ છો, એવી જ રીતે સંબુદ્ધતા પામવાની ઝંખના કરો છો. એટલે તમે કલ્પના કરો છો કે તમે પણ સંબુદ્ધતા પ્રાપ્ત કરી શકો. આમ તમે સંબુદ્ધતાને પણ એ કોઈ પ્રાપ્તિની વસ્તુ હોય, અથવા ચેતનાનું અમુક સ્વરૂપ હોય એ કક્ષાએ ઉતારી મૂકો છો. મિત્રો, કૃપા કરીને આ જોજો, તમે જેને સંબુદ્ધતા કહો છો, સમગ્ર પરિવર્તન કહો છો એને આપણે એક મૃત વિચારની કક્ષાએ ઉતારી મૂકી છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જેઓ વિમલાના શિબિરોમાં ક્યારેય આવ્યા નથી તેમને હું કહું કે અધ્યાત્મમાં કશું પ્રાપ્ત કરવાનું હોતું નથી. જીવન જેવું છે તેવું સમજવાનું એ ક્ષેત્ર છે. અને જે તમે સમજ્યા તે જીવવું એ અધ્યાત્મનું હાર્દ છે. તેમાં પ્રાપ્તિને અવકાશ નથી. અને ત્યાગને ય અવકાશ નથી. ત્યાગ પરિગ્રહની છાયામાં ઉછરે છે. અધ્યાત્મ એ કંઈ પ્રાપ્તિ નથી. એમ કંઈક થવાની પ્રક્રિયા પણ નથી. તમે અભ્યાસ કરી શકો, ડિગ્રી કે ડિપ્લોમા મેળવી શકો. શિક્ષક કે ડોકટર થઈ શકો. પરંતુ અધ્યાત્મમાં કંઈક થવાની પ્રક્રિયા નથી. તમે સવારે ઊઠો છો, બારી ઉઘાડો છો. સૂર્યનો પ્રકાશ તમારા ઓરડામાં ઉભરાય છે. તમે પ્રકાશ જુઓ છો અને કહો છો, પ્રકાશ થયો. અજવાળું થયું. અંધકાર ગયો. જીવન પ્રકાશથી ઉભરાય છે. તમે જેને સંબુદ્ધતા કહો છો તે આવી ઘટના છે. માણસ પોતાના અસ્તિત્વની બારી ઉઘાડે છે. અહં ચેતનાનું, અહંતા મમતાનું જે આવરણ, જ્ઞાન, અનુભવ, મૂલ્યો, કસોટી વગેરે જે આવરણો તમે ઊભાં કર્યાં હતાં, એમાંથી તમે બહાર નીકળી જાઓ છો. મનુષ્યોએ બનાવેલા ધર્મના, રાષ્ટ્રીયતાના, વિભાજનોનાં જે આવરણો ઊભાં કર્યાં હતાં એમાંથી તમે બહાર આવો છો અને આશ્ચર્યપૂર્વક બોલી ઊઠો છો. અરે ! જીવન તો એક છે, અખંડ છે. જીવનના ટુકડા તો માણસે બનાવ્યા હતા. તમે જીવનની જીવંત અખિલાઈ જુઓ છો. એ સમગ્રતા, વિચારો અને સિદ્ધાંતો વડે કૃત્રિમ રૂપે ઊભી કરેલી નથી, વાદો અને સિદ્ધાંતો દ્વારા ઊભી કરેલી નથી. એ તો પરસ્પર અદ્ભુત આંતરિક સંબદ્ધતાની દિવ્યતા ધરાવતી જીવંત સમગ્રતા છે. આ આંતરિક સંબદ્ધતા મનુષ્યો રચે છે એવી, યંત્રોના ભાગો જોઈને ઊભી કરેલી નથી. કોમ્પ્યુટરોમાં, તમારી મોટરોમાં, અવકાશી પ્રક્ષેપાસ્ત્રોમાં અદ્ભુત આંતરિક જોડાણ હોય છે. પરંતુ એ યાંત્રિક હોય છે. અહીં તો જીવંત અસ્તિત્વ જીવંત આંતરસંબંધોથી જોડાયેલું હોય છે. પાણીનું એક ટીપું હોય છે એમાં પણ જીવનની અખિલાઈનું રહસ્ય સમાયેલું હોય છે. એ વૈશ્વિક જીવનની સમગ્રતાનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે. પછી એ પાણીનું ટીપું હોય કે ઘાસનું એક તણખલું હોય. આમ જે કંઈ છે, જે કંઈ જીવંત અસ્તિત્વ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

છે, માણસ જયારે એ જીવંત સમગ્રતા, પવિત્ર આંતર સંબદ્ધતા જુએ છે ત્યારે સ્વકેન્દ્રી–અહંકેન્દ્રી દર્શન, હું, મારું, તારું એવાં વિભાજિત જીવન વાળું દર્શન ટળી જાય છે. વિભાજન અને ખંડિતતાનો અજ્ઞાન રૂપી અંધકાર હવે ગયો છે. અને ત્યાં સમગ્રતાનો જીવંત આંતર સંબદ્ધતાનો પ્રકાશ પથરાય છે. આ આંતર સંબદ્ધતાનું અવધાન પ્રેમ અને કરુણાની કોમળતા જન્માવે છે.

સંબુદ્ધતામાં કોઈ રહસ્યમયતા નથી. એ તો જીવન જેવું છે, એવું જ એનું દર્શન છે અને એ દર્શનને કોઈપણ ભોગે જીવનમાં જીવવાની હિંમત છે. બસ એટલું જ છે. અહંચેતના જે બંધનના તાણાવાણા વણ્યા જ કરે છે, બંધનનાં જાળાં–અંકોડા અથવા સાંકળો જે અહંચેતનાએ જ બનાવ્યાં છે; અને જે તમને જીવનની સમગ્રતાથી અળગા પાડે છે એના સ્વરૂપની સમજણ એ જ મુક્તિ છે. એ દર્શન તમને અહંચેતનાની પકડમાંથી મુક્ત કરે છે.

અહંતા, મમતા, પોતાપણું એ કોઈ એવી હસ્તિ નથી જેનો નાશ કરવો પડે. પરંતુ એ અહંચેતનાનો, વિચાર અને જીવનની એકતા માની લેવાની વાતનો જ્યારે અંત આવે છે ત્યારે તમે કહો છો કે માણસ મુક્ત થયો.

એટલે મારા મિત્રો, પ્રશ્ન પૂછનાર ગમે તે હોય, તમે ભલે અહીં પહેલી જ વાર આવ્યા હો, પણ એટલું સમજી લે જો કે અધ્યાત્મમાં થવાપણાની કોઈ પ્રક્રિયા નથી. અધ્યાત્મની સરળતા–સાદાઈ જ એવી છે કે જે માણસને અવઢવમાં મૂકી દે છે. અને માણસ મૂંઝાઈ જાય છ. માણસે પોતાને બીજાની સાથે શા માટે સરખાવવો જોઈએ ? અમુક માણસ સંબુદ્ધતા–મુક્તિ સુધી પહોંચ્યો છે કે નહિ એનો નિર્ણય તમે કેવી રીતે કરી શકશો ? પહોંચવું શબ્દ પ્રશ્ન પૂછનારે વાપર્યો છે. મેં નથી વાપર્યો. પહોંચવાનો વિચાર ઊઠે છે કારણ કે, મને ઈર્ષ્યા આવે છે. હું કલ્પના કરું છું કે બીજો માણસ ત્યાં સુધી પહોંચ્યો છે. હું પહોંચી નથી શક્યો.

દિવ્યતા, સત્ય, તથ્ય એ તમારાથી અલગ એવું કંઈ છે, જેના પ્રત્યે તમારે પહોંચવાનું છે ? એ શું દિક્ અને કાળમાં રહેલી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કોઈ સ્થિર વસ્તુ છે? અને તમારે ત્યાં સુધી ઘસડાતાં ઘસડાતાં અથવા ઉડીને પહોંચવાનું છે? કશુંય શોધવાનું નથી. કંઈ પ્રાપ્ત કરવાનું નથી કે મેળવવાનું નથી. કશુંય હાથ કરવાનું નથી. ક્યાંય પહોંચવાનું નથી.

દર્શનને શુદ્ધ કરવાનું છે. બધા સંસ્કારો, બધા વિચારો, બધા સિદ્ધાંતોમાંથી મુક્ત થવાનું છે. સિદ્ધાંતો અને વાદોનું ઝેર ધોઈને કાઢી નાખવાનું છે. જ્યારે દર્શન શુદ્ધ થાય છે ત્યારે જે છે એની સાથે એકતા સધાય છે. આ એકતા આયાસ પ્રયાસ રહિત છે. એમાં સ્વયંસ્ફૂર્તિનું સૌંદર્ય છે.

પ્રશ્ન–૪. "ગઈકાલે તમે પહાડોની, વૃક્ષોની અને શાંતિની વાત કરી. તમે મનુષ્યોને એની સાથે સરખાવ્યાં. તે સરખામણી ખોટી લાગે છે. મનુષ્યમાં વિચારવાની, વિશ્લેષણ કરવાની શક્તિ છે, એથી સમગ્રતામાં વિકસવાની મનુષ્યો માટેની પ્રક્રિયા જુદી જ હોવી જોઈએ. આ વિષે સ્પષ્ટતા કરવા વિનતિ છે."

હું આશા રાખું છું કે પ્રશ્ન પૂછનાર એ વ્યાખ્યાનના આરંભથી અંત સુધી હાજર રહ્યા હશે. કારણ કે વ્યાખ્યાનના અંતે એમ કહેવાયેલું કે કોઈ ફૂલ અને ફળનું અસ્તિત્વ, એનું સૌંદર્ય, એનો સ્વાદ કે એની સુગંધ એનાં ડાળી ડાંખળીઓમાંથી મળતાં નથી. પણ એનું સત્વ વૃક્ષની સમગ્રતામાં રહેલું હોય છે.

એટલે દરેક સંકેતો, દરેક ક્રિયા, દરેક શબ્દ એનું સત્વ મનુષ્ય જીવનની સમગ્રતામાંથી મેળવે છે. વક્તાએ વિચાર અને એની પ્રક્રિયાની સંબદ્ધતાનો ક્યારેય ઈન્કાર કર્યો નથી. ગઈ કાલે જ એણે નહોતું કહ્યું કે સમાજમાં જીવવા માટે વિચાર પ્રક્રિયા જરૂરી છે? એમ નહોતું કહ્યું કે વિજ્ઞાન, યંત્રકૌશલ્ય, રાજકારણ, અર્થશાસ્ત્ર આ બધી મનુષ્યકૃત સંરચનાઓ છે, જેમાં તમારે રહેવાનું છે અને કામ કરવાનું છે, એનું જ્ઞાન પણ તમારે મેળવવાનું છે? એથી જાણવું, માહિતી એકઠી કરવી, એને વ્યવસ્થિત ગોઠવવી, એ માટે સંકુલ જ્ઞાનપ્રવાહોનો ઉપયોગ કરી શકે અને દરેક પ્રવાહની

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

શિસ્તને કુશળતાથી જાળવી શકે એવું ધારદાર તેજસ્વી મગજ હોવું પણ જરૂરી છે, ત્યાં એનો સંબંધ છે જ.

પરંતુ જે ખરેખર જરૂરી છે તે તો એ જાણવાનું છે કે શબ્દો, માપો, પ્રતિકો, સંકલ્પનાઓ વગેરેની મદદથી ચાલતી પ્રક્રિયાઓ મનુષ્ય સર્જિત યુક્તિઓ છે. શબ્દોમાં પોતાનામાં જીવન નથી. શબ્દ વસ્તુ જ નથી. શબ્દ એ જીવન નથી. તમે જંગલમાં ફરવા જાઓ, ત્યાં તમને કેટલાંક નિશાનીવાળાં પાટીયાં જોવા મળશે, જે તમને રસ્તાનાં નામ આપશે. તમને દિશા બતાવશે. કીલોમીટર કે માઈલમાં કેટલું અંતર ચાલ્યા એ બતાવશે. પણ પાટીયાં એ રસ્તો નથી. તમને ફરવામાં રસ હોય તો તમે એ વાંચો છો, અને આગળ વધો છો.

વક્તાએ કાલે તમારી સમક્ષ જે રજૂઆત કરવા પ્રયત્ન કર્યો હતો તે તો મનુષ્યજાતિની કરુણતાની વાત છે. તે એ છે કે વિચાર પ્રક્રિયામાં કામ કરવા જતાં, શારીરિક કે મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે કામ કરવા જતાં, મનુષ્ય એ સમગ્રતામાં રહેતું સૌંદર્ય ગુમાવી બેઠો છે. કરુણ, દુઃખદ સ્થિતિ એમાંથી એ ઊભી થઈ છે કે શબ્દ, વિચાર, આપણે ઊભાં કરેલાં માપ, પ્રતિક, સંકલ્પનાઓ એ બધાંને અફર–નિત્ય માની લીધાં. એમાં તથ્ય આરોપી દીધું. એ અવશ્ય સત્યની વાત કરે છે, સત્યનું પ્રતિનિધિત્વ કરે છે પણ એ પોતે સત્ય–વાસ્તવિક નથી. ઈશ્વર શબ્દ દિવ્યતા નથી, એ દેખીતું છે. ઈશ્વર શબ્દ બતાવે છે કે ઈશ્વરનું અસ્તિત્વ છે એટલું પૂરતું છે. પણ તમે ઈશ્વર શબ્દને ફૂલ ચડાવો છો. ઈશ્વરનો વિચાર વ્યક્ત કરે એવી તમારી રુચિ પ્રમાણેની મૂર્તિ બનાવો છો. આમ આપણે ઈશ્વરની પ્રતિમા–મૂર્તિ બનાવી, મંદિરો બંધાવ્યાં, ચર્ચ બંધાવ્યાં, સાયનેગોગ બંધાવ્યા. પણ એમાંથી દિવ્યતા બનતી નથી.

એટલે હું તમને કહેવા ઈચ્છતી હતી કે પહાડો એની સમગ્રતામાં જીવે છે. એમનો શ્વાસોચ્છવાસ એ જ શાંતિ છે. હું આશા રાખું છું કે તમે પહાડને વસ્તુ કે પદાર્થરૂપે જ ન જોશો. એ મારા અને તમારા જેવા જીવતા જીવો છે. આખો પૃથ્વીનો ગ્રહ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જીવંત છે. એ પદાર્થ નથી. કારણ કે પદાર્થ પોતે ઘનીભૂત ઊર્જા છે. એટલે પહાડો પણ ઊર્જા છે. વૃક્ષો પણ ઊર્જા છે. હું આશા રાખું છું કે તમે એવી ભ્રમણામાં નહિ જ હો કે આપણે એના કરતાં ચઢીઆતા છીએ, અને એ બધા અહીં માણસ જાતની સેવા અને ઉપભોગ તેમજ આનંદ માટે છે. પર્યાવરણને ઉજાડનારી અસમતુલા અને આરોગ્યનો નાશ, જેમાંથી આજે આપણે પસાર થઈ રહ્યાં છીએ એ એવા ભ્રમને કારણે જ છે કે મનુષ્ય જાતિ મનુષ્યેતર જીવો કરતાં ચઢીઆતી છે. ખરેખર તો મનુષ્યોએ આ પૃથ્વી પર મનુષ્યેતર જીવો સાથે જીવવાનું છે, રહેવાનું છે અને એકબીજાનાં સુખદુઃખમાં ભાગીદાર બનવાનું છે.

પ્રશ્ન–૫. "જે ક્ષણે મનમાં પ્રતિમા દૃશ્યમાન બની એજ ક્ષણે એને કેમ પકડી લઈ શકાતી નથી ? સાવધતાની આ ઊણપનો ઉપાય શું કરી શકાય ?"

હું જ્યારે મૌનમાં બેસું છું ત્યારે મારી સમક્ષ ઘણી પ્રતિમાઓ ઉપસ્થિત થાય છે. એટલું નિશ્ચિત છે કે તમારી સામે એ દેખાય ત્યારે જ એ બંધાઈ છે એવું હોતું નથી. એનું અસ્તિત્વ તો એ પહેલાનું હશે. તમારાં મજ્જાતંત્ર અને રસાયણતંત્રમાં એ છપાઈ પણ ગઈ હશે. એટલે જ્યારે એ તમારી નજરે પડી ત્યારે જ એ બંધાઈ એવું નથી. આ એક વાત થઈ.

હવે તમે પૂછો છો કે પ્રતિમા દેખાય કે તરત હું એને પકડી લઈ કેમ શકતો નથી ? એનું કારણ એ છે કે એ દેખાય છે, એની સાથે હું પણ તણાવા લાગું છું. થોડા વખત પછી મને ભાન થાય છે કે હું પ્રતિમા કે વિચારોની સાથે તણાયો હતો.

આ બહુ સરળ વાત છે. બહુ જ સરળ છે. આપણે બાળપણથી જ આપણા પોતાના અંગેની અને બીજાઓ અંગેની પ્રતિમાઓ, ખ્યાલો બાંધવાને ટેવાયેલાં છીએ. દાખલા તરીકે માની લો કે આપણે આજુબાજુની શાળાઓમાં ફરવા ગયાં અથવા કોલેજમાં કે સમાજમાં ગયાં. અને ત્યાં કોઈએ આપણી સાથે બેહુદું વર્તન કર્યું. એનું વર્તન સમજ વગરનું, મૂર્ખતા ભર્યું હતું. એનું શાબ્દિક

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વર્તન, શારીરિક વર્તન અને કંઈક પ્રત્યેની પ્રતિક્રિયાના કારણે એનું મનોવૈજ્ઞાનિક વર્તન પણ વિકૃત હતું. એ સરળ અને વાજબી તો ન જ હતું. તમે એ લક્ષ પર લો છો, એનાથી આઘા ખસી જાઓ છો અથવા એને સુધારવા પ્રયત્ન કરો છો. તમારામાં જો મૈત્રીની ભાવના હોય, અને પેલા માણસમાં ગ્રહણશીલતા હોય, એ માણસ માટેની કાળજી લેવાની જવાબદારીની ભાવના તમારામાં હોય તો તમે એને સુધરવા માટે સમજાવો છો. વાતનો ત્યાં અંત આવવો જોઈએ. એ જ વખતે તમારે એ સમગ્ર બનાવ સાથેનો છેડો ફાડી નાખવો જોઈએ. જાણે એ બાબતના સંબંધ પૂરતું તમારું મૃત્યુ થયું છે. પણ એમ બનતું નથી. એ વર્તનની કુટિલતાના કારણે તમે અનુમાન કરો છો કે એ માણસ મૂર્ખ અથવા દુષ્ટ છે. એક જ ઘટના સાથે તમે એ સમગ્ર માણસને વણી લો છો. પછી એ બનાવ અભિવ્યક્તિનો હોય કે વર્તનનો હોય. એથી તમે કહી દો છો કે માણસ દુષ્ટ છે. એ માણસ મૂર્ખ કે વિકૃત છે.

તમને કોઈ માણસ ખુશ કરે છે કે તરત તમે એની પ્રતિમા બાંધી દો છો. તમને એ માણસ ગમે છે. ગમતો અનુભવ ગમવાનું વલણ ઊભું કરે છે. અણગમાનો અનુભવ અણગમાનું વલણ ઊભું કરે છે. પ્રથમ પસંદગી, પૂર્વગ્રહ, ગમા, અણગમા અને એના ઉપર તમારા અભિપ્રાયો બંધાય છે, નિર્ણયો લેવાય છે. તમે એક દિવસમાં ૨૦ માણસના સંસર્ગમાં આવો છો. અને તમારાં મનમાં જુદી જુદી ૨૦ પ્રતિમાઓ ઊભી થઈ હોય છે. કૃપા કરીને આ જુઓ. આપણે જે કરતાં હોઈએ છીએ તે આ જ હોય છે. આપણા દુ:ખનાં બીજ આ રીતે જ આપણે વાવીએ છીએ. જીવન આપણા ઉપર દુ:ખ ઠોકી બેસાડતું નથી. આપણે પોતે જ મનોવૈજ્ઞાનિક દુ:ખો વળગાડયાં હોય છે. પ્રતિમા રચનાની પ્રક્રિયાનો જ આ એક ભાગ છે. જ્યારે બીજાં માણસો તમને સ્વીકારે છે, તમને પિછાણે છે. તમારી પ્રશંસા કરે છે. તમારી ખુશામત કરે છે. ત્યારે તમે તમારા મનમાં તમારી પોતાની પ્રતિમા ઊભી કરી લો છો. તમે કેટલુંક સારું કર્યું હશે એ માટે તમારી પ્રશંસા થવી ઘટે છે અને પ્રશંસા થવાથી તમને સુખ અનુભવાય છે. વાત ત્યાં પૂરી થઈ જવી

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

જોઈએ. પરંતુ સમગ્ર અનુભવ તમારા મનમાં એક છાપ મૂકતો જાય છે કે હું એક ધાર્મિક માણસ છું. હું સંતપુરુષ છું. હું ઉદાર માણસ છું વિગેરે.

અમુક વખતે તમે ઉદારતા દર્શાવી હતી. પણ એની સાથે તમે તો એનો ચુસ્ત વિચાર બાંધી લીધો હતો. તમારા વિષેની પ્રતિમા ઊભી કરી દીધી હતી, એટલે ફરી જ્યારે આપણે મળીએ છીએ ત્યારે હું વર્તનનું એ પાસું તમારી પાસે વ્યક્ત કરૂં છું, જે તમને ગમ્યું હતું. અને તમે પણ એ જ પ્રતિમા પ્રક્ષિપ્ત કરવા મથો છો જે મને ગમી હતી. એટલે આપણા સંબંધો પ્રતિમાઓના પ્રક્ષેપ પર આધારિત રહે છે. સંબંધોની ગતિ એ પૂર્વ પસંદગીઓ અને પૂર્વગ્રહો, આકર્ષણ અને વિકર્ષણ, સ્વીકાર અને તિરસ્કારની ગતિ બની રહે છે. જે અનુભવોના આધારે પ્રતિમાઓ રચાઈ હતી એ બનાવ તો બની ગયો. ભૂતકાળની વાત થઈ ગઈ. પરંતુ આપણે એનો અંત આવવા દેતા નથી. જો એ બનાવોનો શારીરિક કે ભૌતિક અંત આવી ગયો હોય તો પણ આપણે એમાં જીવ પૂરીએ છીએ. અને એને પ્રતિમા અથવા વિચારની કક્ષાએ ઉતારી દઈએ છીએ, અથવા એ રૂપમાં પલટાવી નાખીએ છીએ. બાળપણથી આપણે આમ કરતાં આવ્યાં છીએ. અને આવી પ્રતિમાઓને આપણે સુરક્ષાના સાધન તરીકે, સલામતીની ઢાલ તરીકે જોઈએ છીએ. એટલે જ્યારે બીજે દિવસે એ માણસ તમને મળે છે ત્યારે તેની સાથે કેમ વર્તવું એની જાણ તમને અગાઉથી થઈ ગઈ હોય છે. અને એ પ્રમાણે તમારૂં વર્તન ઘડાઈ ગયું હોય છે. જીવન જાણે સમરાંગણ હોય અને જીવવું એ હાર કે જીતનો સવાલ હોય! જીવનની આપણે કેવી દુર્દશા કરી નાખી છે!

એટલે જ્યારે તમે શાંતિથી બેસો છો, ત્યારે તમારી ચેતનાને જકડી રાખનારી પ્રતિમાઓ જે બીજાઓ વિષે તેમજ તમારા પોતાના વિષે તમારાં મનમાં બાળપણથી બંધાયેલી છે તે ઉપર ઊભરી આવે છે. એ તમારી જીવન ભરની સંગાથી બની ગઈ હોય છે. એટલે એ તમને છોડતી જ નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આ બધામાંથી મુક્ત થવાનો કોઈ ઉપાય છે? પ્રશ્નકાર પૂછે છે.

ઉપાય બે પાંખિયા છે: આપણે શીખવા માગીએ છીએ. આપણી જાતને શિક્ષિત કરવા માગીએ છીએ. આપણે બે રીતે શીખી શકીએ, એક રીત એ છે કે જે પ્રતિમાઓ તમારા મનમાં બંધાયેલી પડી છે એને કોઈ પ્રામાણ્ય ન વળગાડીએ. પ્રતિમા રચાયેલી છે જ. તે ઉપર ઊભરી આવશે જ, ભલે આવે. પણ તમે એની ઉપેક્ષા કરજો. એને કોઈ મહત્વ કે મૂલ્ય ન આપશો. એને કોઈ વજુદ ન આપશો. આ એક રીત છે. પ્રતિમા જો પોતાનો રંગ તમારાં દર્શનને આપે, તમારા પ્રતિભાવોનું એ પોતાની રીતે નિયમન કરવા જાય તો એથી સાવધ રહેજો, એની ઉપેક્ષા કરજો. અને એને બાજુએ ધકેલી દેજો, બાજુએ ધકેલતાં જ રહેજો.

જો સાધક વધારે ખંતવાળો હોય અને એની ખોજ–સાધનામાં વધારે ઉંડાણ હોય તો એ એક વખત પ્રતિમાને જોઈ લેશે.એને પરિણામે એ જોવાનું કર્મ–એ દર્શન પોતે જ પ્રતિમા રચનાની સમગ્ર પ્રક્રિયાને તરત ખંખેરી નાખશે. જે સાધક અત્યંત સંવેદનશીલ, ખંતિલા અને સમર્પિત હોય છે એની બાબતમાં આમ તરત બને છે. પરંતુ જો એવો સમર્પણ ભાવ ન હોય, એનું સમગ્ર જીવન સાધનામાં પરોવાયેલું ન હોય તો એની સમક્ષ પ્રત્યેક પગથિયે, પ્રત્યેક કલાકે, પ્રત્યેક ક્ષણે પ્રતિમા આવતી જશે, દર્શનને વિકૃત કરશે, પ્રતિભાવને અવરોધશે. સાધક એથી બરાબર સાવધ રહે, અવધાન પૂર્વક એની ઉપેક્ષા કરે. એને બાજુએ ધકેલતો રહે. એને માટે શીખવાનો આરંભ કરવાની આ એક રીત છે.

જો પ્રતિમાની ઉપેક્ષા કરવાનું સાહસ કરશો, પ્રત્યેક ક્ષણે એની ઉપેક્ષા કરતા રહેશો અને એને બાજુએ ધકેલતા રહેશો તો એથી તમારી સંવેદનશીલતા સઘન બનશે. અને આ રીતે તમે જો તમારી જાત સાથે સખત પરિશ્રમ કરતા રહેશો તો તમારી સંવેદનશીલતામાં તમે એટલા વિકસશો કે ચિત્તમાં પ્રતિમા ઉત્પન્ન થતાં જ એ તમારી નજરે પડી જશે અને તમે એને તત્ક્ષણ પકડી લઈ શકશો. અને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એને બાજુએ ધકેલી દઈ શકશો. આ બધું સહજ રીતે, વિના પરિશ્રમે થશે. મન ઉપર એનું કોઈ તનાવ કે દબાણ નહિ રહે. સંવેદનશીલતા આ એક પગલું લેશે કે તરત એવું બની શકશે, એવું બનશે કે પ્રતિમા કે વિચાર દેખાયા પહેલાં જ વિખેરાઈ જશે. સંવેદનશીલતા ઉત્કટ બની હોવાના કારણે એક નવીજ ગતિશીલતા ઊભી થશે અને તે બધો સમય રહેશે. 'બધો સમય' શબ્દો વાપરવા માટે મને ક્ષમા કરશો. નહિં તો કાલે તમે મને પૂછશો કે સમય પણ માપ છે. તમે 'બધો સમય' કેમ કહ્યું ? વાતચીત કરવા માટે શબ્દો વાપરવા જ પડે છે. હું જો એમ કહું કે એ તો ત્યાં છે જ, તો પછી 'બધો સમય' અને 'એ તો ત્યાં છે જ' એ વચ્ચે શું તફાવત રહે છે ? પણ તમે જાણો છો કે ઘણીવાર આપણે શબ્દો વિષે જ દલીલ કરતા હોઈએ છીએ. એક વરસ ભારતમાં ગાળ્યા પછી અને ત્યાં અંગ્રેજીનો એક શબ્દ પણ બોલાયો ન હોવાથી અહીં આવીને અંગ્રેજીમાં બોલવાનું ફરી શરૂ કરતાં શબ્દો શોધવા માટે પ્રયાસ કરવો પડે છે. તમે જે જુદી જુદી સંસ્કૃતિમાં જીવો છો એના સંદર્ભમાં તમને સમજાય એવા શબ્દો શોધવા માટે મારે ફાંફાં મારવાં પડે છે.

તો શીખવાની એક રીત આ છે. અને શિક્ષણ તમને મુક્ત કરે છે. એની કોઈ પદ્ધતિ નથી. કોઈ યુક્તિ પ્રયુક્તિ નથી. જપ, તપ, તંત્ર કે મંત્ર મુક્તિ આપતાં નથી. ફક્ત શિક્ષણ જ મુક્ત કરે છે. શિક્ષણ સંવેદનશીલતાને ઉત્કટ બનાવે છે. સંવેદનશીલતા સાવધતા–અવધાન રૂપે વ્યક્ત થાય છે. અને તત્પર અવધાનની અવસ્થામાં તમે વિકસો છો. તમારા જીવનમાં અનવધાન–પ્રમાદ જેવું કંઈ હોતું નથી. શિક્ષણનું આ સ્વાભાવિક પરિણામ છે.

આપણે બે પાંખિયા રીતની વાત કરી હતી. એક પાંખિયાની વાત કરી. હવે આપણે બીજા પાંખિયાંની વાત લઈએ. એક બાજુથી જે પ્રતિમાઓ તમારાં ચિત્તમાં પડી છે એની સાથેનો તમારો જુદો જ સંબંધ છે. બીજી બાજુથી કોઈપણ અનુભવ પ્રતિમામાં કે વિચારમાં ન ફેરવાય એ જોવાની કલા તમે શીખો છો. અનુભવ–ઘટનામાંથી જ્યારે તમે પસાર થતા હો છો ત્યારે એની સાથે અનુ-

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ભવાતાં સુખ કે દુઃખ પણ નોંધાતાં હોય છે. ઉપરાંત સૌંદર્યની સંવેદન શીલતા રૂપ કુરૂપની નોંધ લે છે. નૈતિક સંવેદના ઘટનાનું વાજબીપણું, ગેરવાજબીપણું નોંધે છે. આ બધું બને છે છતાં એની પ્રતિમા બંધાતી નથી. તમે જે સંવેદો છો એ મજ્જાતંત્ર અને રસાયણતંત્રમાં નોંધાય છે. તમે એમાંથી પસાર થઈ જાઓ છો પરંતુ તમે જાણે કે એ પ્રસંગ પરત્વે મૃત્યુ પામ્યા છો. તેથી તમારા ચિત્તમાં એવી કોઈ પ્રતિમા બંધાતી નથી. ફક્ત એની તથ્ય મૂલક સ્મૃતિ જ રહે છે. જેમકે તમારી ગાડીની ચાવી તમે ક્યાં મૂકી છે અથવા તમારા ઘરની ચાવી તમે ક્યાં રાખી છે એવા પ્રકારની સ્મૃતિ અવશ્ય રહે છે. પરંતુ મનોવૈજ્ઞાનિક સ્મૃતિ જેવું કંઈ રહેતું નથી. આ રીતે આપણે મનોવૈજ્ઞાનિક સ્મૃતિ બંધાયા વિના જીવતાં શીખીએ છીએ. અને સ્મૃતિ સાથે ગુણાત્મક રીતે નવો જ સંબંધ ઊભો કરીએ છીએ. એ સ્મૃતિ આપણા મજ્જા તંત્ર, રસાયણ તંત્રમાં રહેતી હોય છે. એ પછી પ્રતિમાઓ, ખ્યાલો, વિચારો વગેરે જેમ આકાશમાં વાદળાં વિહરતાં હોય છે તેમ ચિત્તની શૂન્યતાના અવકાશમાં જરાય બાધા કર્યા વિના ઝબકારો કરીને જતાં રહે છે. અને તમે ક્ષણક્ષણ સાથે જીવો છો અને મરો છો. અને મૃત્યુમાંથી નવો નિર્મળ જન્મ પામો છો. ત્યારે તમે વિશ્વની પરમ પ્રજ્ઞા જેટલા જ સદ્યોજાત હો છો. તમારે અસંખ્ય અનુભવોમાંથી પસાર થવું પડે છે. છતાં તમારા પ્રાણની પવિત્રતા દૂષિત થતી નથી.

પ્રશ્ન–૬. પુસ્તકો વાંચવા અને વ્યાખ્યાનો સાંભળવા છતાં માણસ ક્રોધ અને ઈર્ષ્યાનો કેદી બની રહે છે. એમાંથી માણસ કેવી રીતે મુક્ત થઈ શકે ?

પ્રશ્ન–૭. આપણા પ્રશ્નોનો જવાબ મેળવવા માટે આપણે બીજા પર આધાર રાખીએ છીએ. કારણ કે આપણને આપણા પોતાના પર પૂરો વિશ્વાસ હોતો નથી. અને જવાબદારી લેતાં ભય લાગતો હોય છે. આ અંગે માણસ શું કરી શકે ?”

શિબિરાર્થીઓ જેઓએ આ પ્રશ્નો આપણી સમક્ષ જૂથ ચર્ચા માટે રજુ કર્યા છે એ માટે આપણે એમના આભારી છીએ.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હું પુસ્તકો વાંચું છું. વ્યાખ્યાનોમાં હાજરી આપું છું. બીજા લોકોને પ્રશ્નો પણ પૂછું છું. અહીં શિબિરમાં જ નહિ, ઘેર પણ પૂછું છું. અને જ્યારે મને તૈયાર જવાબ મળે છે ત્યારે હું સુરક્ષા અનુભવું છું. આમ શા માટે થાય છે?

પ્રશ્ન પૂછનારે તમારા માટે, મારા માટે, અને સૌને માટે આ પ્રશ્ન પૂછ્યો છે. પ્રશ્ન પૂછનાર કહે છે કે હું મારી પોતાની જાત પર વિશ્વાસ મૂકી શકતો નથી. હું મારા પોતાના પર, મારી સમજણ પર વિશ્વાસ રાખી શકતો નથી. જો અને જ્યારે સમજણ ઊભી થાય છે ત્યારે એ સમજણને જીવવાની જવાબદારી લેવાની મારામાં હિંમત નથી. એને બદલે હું મારી આજુબાજુ જોઉં છું. અને બીજા બધા શું કરે છે એ જોઉં છું. ટોળાં સાથે ભળી જવામાં હું વધારે સલામતી અનુભવું છું. આજે જે મનુષ્યસમાજ છે તે આ છે.

હું શા માટે મારા પોતાના પર વિશ્વાસ મૂકી શકતો નથી? મારા પોતાના દર્શન–બોધ પર હું શા માટે વિશ્વાસ મૂકી શકતો નથી? મારી પાસે જે પ્રકાશ છે એ નો એ જ છે. બીજા માણસની સમજણનો પ્રકાશ તમે ઉછીનો લઈ શકતા નથી. તમે તમારા મગજમાં બીજાના શબ્દો બેસાડશો, બીજા માણસની જીવવાની શારીરિક, શાબ્દિક, મનોવૈજ્ઞાનિક રીતનું અનુકરણ કરવાનો પ્રયાસ કરશો, પણ એમાં તમે ઉંડા ઉતરી નહિ શકો અને પ્રકાશના મૂળમાં જઈ નહિ શકો. પણ આપણે આમ જ કરીએ છીએ, મિત્રો, કારણ કે અસંખ્ય સદીઓથી આપણને કહેવાતું રહ્યું છે કે ધર્મ અથવા અધ્યાત્મ તો થોડાં ભાગ્યશાળી માણસો માટે જ છે. પસંદગીનાં થોડાં માણસો માટે જ છે. દરેક માણસ સંસ્કારમુક્ત અવસ્થામાં વિકસી શકે નહિ. એટલે આપણે શાસ્ત્રો પર, ધર્મગુરુઓ પર વિશ્વાસ મૂક્યો છે. વળી જે ખ્રિસ્તિ છે તે માને છે કે હું પાપની સાથે જન્મ્યો છું, મારે મારો પુનરોદ્ધાર કેવી રીતે કરવો?

જીવનના રહસ્યને, જીવનના મર્મને હું કેવી રીતે શોધી શકું? મારે ગુરુ કરવા જોઈએ. કારણ કે વેદ, ઉપનિષદ, ગીતામાં એમ કહ્યું છે. આપણે પ્રણાલિકાનું, પરંપરાનું પ્રામાણ્ય સ્વીકાર્યું છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એથી મારા પોતાના પર વિશ્વાસ મૂકવાની મારામાં શક્તિ નથી. દસ હજાર વર્ષ પહેલાં કે બે હજાર વર્ષ પહેલાં લખાયું હોય એના પર વિશ્વાસ મૂકીએ છીએ. અથવા અત્યારે કોઈ એવો બીજો માણસ નીકળી આવે તો આપણે એના પર વિશ્વાસ મૂકીએ છીએ. કારણ કે જો આપણે ખોટે માર્ગે ચડી જઈએ તો આપણે ગુરુ પર, શાસ્ત્ર પર અથવા ડાહ્યા પુરુષો પર, બીજાઓ પર દોષ સહેલાઈથી ઢોળી શકીએ. અને આપણે જવાબદારીમાંથી મુક્ત રહી શકીએ. આ એક કારણ છે. બીજું કારણ એ છે કે આપણે કલ્યાણ રાજ્ય અથવા સર્વહારા આપખુદ રાજ્યથી ટેવાઈ ગયાં છીએ. એમાં દરેક વસ્તુ તમને રાજ્ય તરફથી તૈયાર પૂરી પાડવામાં આવે છે. જે અણુયુગમાં આપણે જીવીએ છીએ, ઔદ્યોગિક ક્રાંતિ પછીના યુગમાં જીવીએ છીએ, એમાં દરેક વસ્તુ આપણને તૈયાર મળે છે. આપણે શરીરથી કે બુદ્ધિથી જરાય શ્રમ લેવો પડતો નથી. બુદ્ધિ વાપરવી એ પણ વેઠ જેવું લાગે છે. તર્કશુદ્ધ તૈયારી કરવી, જરાપણ ભૂલચૂક વગર ઉત્કટપણે કામ કરનારું મગજ હોવું, એ પણ બોજા જેવું લાગે છે. સિવાય કે તમે વિશ્વાસ રાખો, અનુસરો, જેમ કહેવામાં આવે એમ કરો.

આ મનોવૈજ્ઞાનિક પરાધીનતા છે. ફક્ત ધર્મનું પ્રામાણ્ય જ નહિ, ઉદ્યોગપતિ, વ્યાપારી, પેટન્ટ દવાવાળા, બધાનું પ્રામાણ્ય સ્વીકારી લઈને આપણે ચાલીએ છીએ. અને માત્ર ગ્રાહક બની રહ્યાએ છીએ. પછી એ માલ [અધ્યાત્મના ક્ષેત્રનો હોય કે ધર્મના ક્ષેત્રનો હોય, કે ચાલુ વપરાશના ક્ષેત્રનો હોય. જે કંઈ આપણી પાસે આવે તેના ગ્રાહક બની જઈએ છીએ. મારા મિત્રો, આ પરિસ્થિતિએ આપણી સર્જકતાને જડ બનાવી દીધી છે. આપણી પાસે સર્જકતા નથી, એવું નથી. જેવી રીતે આંખમાં દષ્ટિ છે. એવી જ રીતે સત્યને સંવેદવા અને સત્ય–અસત્યનો વિવેક કરવા માટે આપણી પાસે અંતર્દષ્ટિ છે. દરેક માણસને એ વરદાન મળ્યું જ છે. સત્યાસત્યનો વિવેક કરવા માટે દરેકની પાસે અંતર્દષ્ટિ છે જ, પણ આપણે એનો ઉપયોગ કરવાનું છોડી દીધું છે. અને એથી એ અંતર્દષ્ટિ, એ દર્શનશક્તિ જડ બની ગઈ છે. આ એક હકીકત છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એથી માણસે પોતે નિષ્ક્રિય ગ્રાહકમાંથી સક્રિય સર્જક માણસમાં પલટાવું પડશે. માનસિક રીતે રોગી બનેલા આ સમાજમાં તમારે એકલા ઊભા રહેવું પડશે. એ તમે જાણી લો. આ સમાજમાં તો જડતાનો મહિમા ગાવામાં આવે છે. નાગરિકોની નિષ્ક્રિયતાની, અધીનતાની રાજ્ય તરફથી કદર કરવામાં આવે છે. રાજ્યે પોતાની સત્તાની ક્ષિતિજો આ રીતે જ વિસ્તારી છે. અને સમસ્ત સમાજને કેન્દ્રિત સત્તાના આશ્લેષથી ઘેરી લીધો છે. એ પકડમાંથી આપણે મુક્ત થવાનું છે. અને બધો સમય સર્જક તરીકે જીવવાનું છે. ત્યારે જ આંતરિક બળ ઊભું થશે. અને તમારા પોતાના પર વિશ્વાસ મૂકવાનું વલણ ઊભું થશે.

મારા વતી બીજો માણસ જીવી ન શકે. રામ, કૃષ્ણ, રમણ, કૃષ્ણમૂર્તિ, અથવા બુદ્ધ કે ક્રાઈસ્ટ પોતાનું જીવન જીવી ગયા છે. મારામાં જે જીવન છે એ મારે જ જીવવાનું છે.

જીવવાની, સંબંધોમાં ગતિ કરવાની જવાબદારી માણસે પોતે સ્વીકારવી પડશે, પરંતુ અત્યાર સુધીની નિષ્ક્રિય ગ્રાહકતાએ આપણને કાયર બનાવી દીધા છે. એટલે મારા મિત્રો, તમારે એ ભાન જગાડવું પડશે કે જીવવાનો જ જો ભય હોય તો તમે જીવી નહિ શકો. તમે ઉછીના લીધેલા ખ્યાલો, સિદ્ધાંતો, નિર્ણયો, અનુભવો જે બહારથી તમને વળગાડવામાં આવ્યા હશે એનું જો અંત વિના પુનરાવર્તન થયા કરતા રહેશે તો તમે તમારું પોતાનું જ જીવન જીવી નહિ શકો. તમારું પોતાનું જીવન જીવવાનો આનંદ તમે માણી નહિ શકો. પુનરાવર્તન હંમેશાં નિર્જીવ હોય છે.

જીવવું એટલે જ જવાબદારી. તમને જો આ શબ્દ વાપરવો ગમતો હોય તો વાપરું છું જ્યારે જીવવાનો ભય નથી હોતો ત્યારે જ માણસ ખરેખર જીવી શકે છે. ભય જ માણસને બીજાનો આધાર મેળવવા ધકેલે છે. આપણે સાથે મળીએ, ચર્ચા કરીએ, મોટાં જૂથોમાં મળીએ કે નાનાં જૂથમાં મળીએ, હું મારા અમુક મિત્રો સાથે ચર્ચા કરી શકું. વિચારોની આપ-લે કરી શકું, સાથે મળીને પ્રશ્નોત્તરી કરીએ એમાં કંઈ ખોટું નથી, પણ હું જ્યારે બીજાના

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

અભિપ્રાય પર જ આધાર રાખું, બીજા માણસના અનુભવ પર જ આધાર રાખું, બીજાં માણસના પ્રામાણ્યના આધારે મારી વાત કરું, ત્યારે પરાવલંબન અને પરાધીનતાનું દુશ્ચક્ર ચાલુ થઈ જ જાય છે.

આપણે નમ્ર રીતે શરૂઆત કરીએ. પહેલાં અંદર જોઈએ અને અવધાનપૂર્વક જીવવાનું શરૂ કરીએ. નાની નાની બાબતો પણ અવધાનપૂર્વક જ કરીએ. હું મારા દાંત બરાબર સાફ કરું છું કે નહિ? હું રસોઈ બરાબર બનાવું છું કે નહિ? સ્નાન કર્યું કે નહિ? મોટર બરાબર હાંકી? ઓફિસનું કામ બરાબર અને સમયસર કર્યું? જે હું સમજતો ન હોઉં એવું કંઈ ન કરું, માન બધાનું જાળવું, પણ બીજાના પ્રામાણ્યને આધારે આગળ ન જ આવું.

આપણું પોતાનું શિક્ષણ શરૂ કરીએ. ભૂલ થવાના ભયમાંથી ઊભી થતી જે અસુરક્ષા છે એ પણ સ્વીકારીને ચાલીએ. ભૂલ થશે તો એ ભૂલ જ તમને એમાં સુધારો કરતાં શીખવશે. ભૂલ કરવી એ નિષ્ફળતા નથી. પણ ભૂલ પ્રત્યેનું મનોવૈજ્ઞાનિક વલણ બંધાય અને એનું જે પરિણામ આવે એ નિષ્ફળતા છે. સફળતા નિષ્ફળતા સાથે જીવનને શું સંબંધ છે? જીવનના કર્મમાં તમે કેટલી ગુણવત્તા લાવો છો એ જીવનમાં જોવાનું છે. એ ગુણવત્તા સ્પષ્ટતાની હોય, સજાગતાની હોય, પ્રેમ અને માર્દવની હોય. એ જીવન છે અને જીવન જીવવા માટે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વ્યાખ્યાન ત્રીજું

પ્રશ્નોત્તરી (૨)

તમારા સૌના સહકારથી આજે સાંજે આપણે પ્રશ્નો લઈશું

પ્રશ્ન–૧. "તમે પહાડોને, નદીઓને, વૃક્ષોને જીવંત (Being) કેમ કહો છો."

વસ્તુ શું છે એ તમે જાણો છો. જે મનુષ્યકૃત છે, જે મનુષ્યના વિચાર થકી રચાયું છે એ વસ્તુ છે. વસ્તુના ભાગ હોય છે, તે અલગ પાડી શકાય છે, અને ફરી પાછા જોડી શકાય છે. આવી રચનાને તમે ઘર કહો, ગાડી કહો, બસ કહો, એરોપ્લેન કહો કે અવકાશી પ્રક્ષેપાસ્ત્ર કહો, એ બધી વસ્તુઓ છે. એના અલગ અલગ ભાગોને જોડીને એ બનાવાય છે. પહેલાં એનું અસ્તિત્વ ન હતું. હવે થોડો વખત તમારી સાથે એનું અસ્તિત્વ રહે છે. અને સમય જતાં એ ઘસાઈ ભૂંસાઈ જાય છે. નષ્ટ થઈ જાય છે. એને આદિ હોય છે. અંત પણ હોય છે. યંત્રોની અવધિ હોય છે. મકાનોની પણ અવધિ હોય છે. માણસ જાતિએ બનાવેલી બધી વસ્તુઓની અવધિ હોય છે.

પરંતુ જીવન માણસે બનાવેલું નથી. એ આદિ અને અંત વગરનો ઘટના પ્રવાહ છે. બ્રહ્માંડ અસંખ્ય વિશ્વોનું બનેલું છે. એ મનુષ્ય વિચારનું કે મનુષ્યના હાથનું રચેલું નથી. એ સ્વયંભૂ છે. સ્વયં નિર્ભર છે. અને જીવનની બધી અભિવ્યક્તિઓ સાથે આંતરિક રીતે સુસંબદ્ધ હોય છે. એ સંબંધો મનુષ્યના મગજે વિચારીને ઊભા કર્યા નથી. અમુક સિદ્ધાંતો કે ખ્યાલો પર એ આધારિત નથી. એમાં જે આંતરિક સંબદ્ધતા છે એ એના અસ્તિત્વનું હાર્દ છે, સત્વ છે. પહાડો આપણા રચેલા નથી. છે? તમે એક બીજ વાવો. બીજને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઉગવામાં મદદ કરો. અંકુર ફુટશે. અંકુરને છોડ રૂપે વિકસવામાં મદદ કરો. છોડને પાણી સીંચો. એની સંભાળ રાખો. એને વૃક્ષ રૂપે વિકસવામાં મદદ કરો. એ બધું ભલે કરો. પણ પેલાં નાનકડા બીજમાં જે સર્જક શક્તિ છૂપાયેલી છે એ મારી કે તમારી સર્જેલી નથી. એમ પહાડો અને નદીઓનું પણ અસ્તિત્વ છે. એનામાં સત્તાનો–હોવાનો ગુણ છે. એ ગુણ શું છે ? એ અખૂટ અનંત સર્જક શક્તિ છે. જીવન એ સર્જક શક્તિની અનંતતા છે. આકારો રૂપો બદલતાં રહે છે પરંતુ એમાં વિનાશ જેવું કંઈ નથી. ઉદ્ભવે છે અને મૂળ સ્વરૂપમાં પાછાં વિલિન થાય છે. પહાડો અને ખડકોમાંથી ઝરણાં ફૂટી નીકળે છે. ઝરણાં નદી રૂપે વિકસે છે. નદીઓ એનાં પાણી લઈ જઈને સાગરમાં ઠલવે છે. સૂર્યનો તાપ સાગરનાં ખારાં પાણીને ક્ષાર મુક્ત વરાળ અને વાદળામાં પલટાવે છે વાદળાં એ પાણીને મધુર અમૃત રૂપે ધરતી પર વરસાવે છે. તમે આ ચક્ર જોયું ? આવું જ ચક્ર તમે ખનીજ જગતમાં જોશો. વનસ્પતિ જગતમાં જોશો. પ્રાણી જગતમાં જોશો. અને માનવ જગતમાં પણ જોશો. મોટર અથવા કોમ્પ્યુટર બીજી મોટર કે કોમ્પ્યુટર બનાવી શકતાં નથી. એક પક્ષી, એક પ્રાણી, એક વૃક્ષ, એક મનુષ્ય પોતાના જેવા બીજાને સરજી શકે છે.

આમ જીવન અખૂટ સર્જન શક્તિ છે. અને એ અખૂટ સર્જન શક્તિ પહાડો, નદીઓ, વૃક્ષોરૂપે અભિવ્યક્ત થાય છે. એટલે એ બધાં જીવંત કહેવાય છે. એ આપણા સાથીદારો છે. સાથી જીવો છે : જેના સંગાથમાં આ બ્રહ્માંડમાં આપણે જીવીએ છીએ. આકાશો, સાગરો, ધરતી એ બધાંની સાથે આપણું સહજીવન ચાલે છે.

પરંતુ આજ સાંજની ચર્ચાનો આ મુદ્દો નથી તમારામાંથી જેઓ હવે પછીના દિવસોમાં સાથે રહેવાના હશે અને જ્યારે મનોવૈજ્ઞાનિક પરિવર્તન અને વિશ્વશાંતિથી ચર્ચા થશે. ત્યારે આ મુદ્દા પર વિસ્તારથી વાત કરીશું. હું આશા રાખું છું કે વસ્તુઓ અને જીવો વચ્ચેનો તફાવત હવે સ્પષ્ટ સમજાયો હશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રશ્ન–૨. "વાણી અને મૌન વચ્ચે શું તફાવત છે?"

શબ્દો નાદમાંથી ઉત્પન્ન થયા છે. અને નાદનું અસ્તિત્વ તો બ્રહ્માંડમાં છે જ. તમે ક્યારેય વહેતાં ઝરણાંનો રવ સાંભળ્યો છે? સાગરોમાં રહેલો, જંગલોમાં રહેલો, ધરતીમાં રહેલો આ નાદ ક્યારેય સાંભળ્યો છે? શબ્દો નાદમાંથી જન્મ્યા છે. નાદનું તમે વિવિધ રીતે સંયોજન કરશો, એટલે શબ્દો રચાશે. અક્ષરોની સાથે નાદના તરંગોનું સંકલન કરીને તમે શબ્દો રચો છો. અને શબ્દોની ગોઠવણ કરીને વાક્યની રચના કરો છો. એમ ભાષા રચાય છે. નાદ એ શૂન્યતાનો વિસ્ફોટ છે. આમ કહેવામાં હું કવિની ભાષા નથી બોલતી. વૈજ્ઞાનિકોએ પણ હવે શોધ્યું છે કે સમગ્ર બ્રહ્માંડ શૂન્યતાનો વિસ્ફોટ છે. શૂન્યતામાંથી એનો જન્મ થાય છે. અને મને લાગે છે કે મૌનનો જે વિસ્ફોટ થાય છે એ નાદનું રૂપ લે છે. નાદનું અસ્તિત્વ સ્પંદનાત્મક છે. નાદ એ પ્રચંડ ઊર્જા છે. અને માનવ પ્રતિભાએ નાદની ઊર્જાનો ઉપયોગ કરીને ભાષા, સાહિત્ય, કાવ્ય, નવલકથા, વાર્તા, નિબંધો, સંગીત અને બધી લલિત કલાઓ સર્જ્યાં છે. ભાષાની આ રચના વાતચીત માટે બહુ જરૂરી છે. મનુષ્ય જાતિએ ભટકતી જાતિનું જીવન જીવવાને બદલે સ્થિર નિવાસ કરવાની ઇચ્છા કરી. એ માટે ખેતીની શોધ કરી, ફળઝાડોની ખેતી વિકસાવી. વ્યક્તિગત સ્વતંત્રતા પર કાપ મૂકીને પણ પરસ્પરના સંબંધોનું નિયમન કરવા માટે સંસ્થા સ્થાપી અને એને રાજ્ય નામ આપ્યું અને તેને જવાબદારી તેમજ અધિકારો સોંપવામાં આવ્યા. અને એ રીતે સમાજની રચના કરવામાં આવી. આ રીતે ક્રમે ક્રમે અર્થકારણ, રાજકારણ, સંસ્કૃતિ, ધર્મ, શિક્ષણ વગેરેની રચના કરવામાં આવી.

ભાષા એ વાતચીતના વ્યવહારનું સાધન છે. ભાષા માણસની પોતાની અભિવ્યક્તિનું સાધન છે. આપણે જંગલમાં કે અરણ્યમાં નહિ, પણ સમાજમાં જન્મ્યાં છીએ. મનુષ્યસમાજના સભ્ય તરીકે આપણો જન્મ થયો હોવાથી માહીતિની પરસ્પર આપ લે અને માહીતિની ગોઠવણ, જેને જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે, એ માટે ભાષાને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આપણા જીવન સાથે ગાઢ સંબંધ છે. અને આપણા પર આપણી પોતાની અભિવ્યક્તિની જવાબદારી પણ છે. વાણી વ્યાપાર અને ભાષાનો સંવેદનશીલ અને શાણપણ ભર્યો ઉપયોગ અનિવાર્ય રીતે જરૂરી બન્યો છે. વાણી વ્યાપારનું મહત્વ હું જરાય ઓછું નથી આંકતી. પરંતુ શબ્દનો ઉપયોગ કોઈ એક વસ્તુનો નિર્દેશ કરવા માટે જ છે. શબ્દ 'ઘોડો' એ ઘોડો નથી. એ એવાં પ્રાણીનો નિર્દેશ કરે છે જેને તમે ઘોડો નામ આપ્યું છે. અથવા ગાય, કુતરો કે એવી કોઈ સંજ્ઞા આપી છે. એ શબ્દ ગાય, કુતરો કે ઘોડો નથી. શબ્દો તો માત્ર નિર્દેશ કરનારા છે. એટલું જ માત્ર એ કરી શકે છે. બાહ્ય–વસ્તુલક્ષી જગત વિષે તમે વિવિધ શબ્દો અને નામો પ્રચલિત કર્યાં છે : મનુષ્ય જાતિએ પોતાની અંદર ઊતરીને શરીરમાં ચાલતા મજ્જા રાસાયણિક તંત્રના વ્યાપારોમાં જ્યારે ગરબડ અનુભવી, ત્યારે તમે એને ક્રોધ નામ આપ્યું. એનાં લક્ષણો પણ હોય છે. બીજી એવી મજ્જા–રાસાયણિક ગરબડ હોય છે, જે સમતુલા તોડી નાખે છે. એને તમે ઈર્ષ્યા કહો છો. એ રીતે આંતરિક આત્મલક્ષી જગત અને એની ગતિનું પૃથક્કરણ કર્યું. એને નામ આપ્યું એની પિછાણ ઊભી કરી. આમ આંતરિક ઘટનાઓ જેને તમે અનુભવો કહો છો એની અને વસ્તુલક્ષી ઘટનાઓ વિષેની માહીતિની-જ્ઞાનની આપ લે કરવા માટે ભાષા જરૂરી છે.

પરંતુ મૌન શું છે એ શબ્દો બતાવી નહિ શકે. નાદ શું છે એનું વર્ણન કરશે. નાદનું મૂલ્યાંકન પણ કરશે. કારણ કે નાદનું ભૌતિક અસ્તિત્વ છે. એનું તરંગાત્મક અસ્તિત્વ છે. તરંગો માપી શકાય છે. તેનું બળ, તેની ગતિ, ઝડપ, એની ગતિની દિશા વગેરે બધું માપી શકાય છે. પરંતુ એક વખત નાદને શાંત થઈ જવા દીધો, તમે મૌનાવસ્થામાં આવી ગયા, એ પછી શબ્દોનો સંબંધ રહેતો નથી. મૌન માપી શકાતું નથી. એનું મૂલ્યાંકન કરી શકાતું નથી. એનું વર્ણન કરી શકાતું નથી. એની વ્યાખ્યા કરી શકાતી નથી. તમે શૂન્યતાનું વર્ણન કેવી રીતે કરશો ? એક વસ્તુનું–ભાવનું વર્ણન થઈ શકે. એની વ્યાખ્યા થઈ શકે. એનું મૂલ્યાંકન પણ થઈ

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

શકે. પરંતુ અવસ્તુ–અભાવનું વર્ણન થઈ શકે નહિ. કોઈ માણસનું, વસ્તુનું વર્ણન થઈ શકે પરંતુ જે કોઈ નથી, કશું નથી એનું વર્ણન થઈ શકે નહિ.

એજ રીતે જીવનનું મૂળ જે અસ્તિત્વનો પરમ આધાર છે, જીવનનું મૂળ જે પરમ પ્રજ્ઞા છે જેણે આ વ્યવસ્થિત, આંતરિક રીતે સુસંબદ્ધ, ભવ્ય બ્રહ્માંડ આવિષ્કૃત કર્યું છે તે શબ્દથી વર્ણવી શકાય એમ નથી, ભાષાનો પણ સંદર્ભ છે. પરંતુ શબ્દ વ્યાપારનું મૂળ જે મૌન એમાં તો માત્ર પવિત્રતા છે. વાણીમાં શબ્દ છે. નાદ છે, ઊર્જા છે. વૈયાકરણીઓએ રુઢી દ્વારા, વિવિધ ક્ષેત્રનાં સામાજિક કાર્યો દ્વારા શબ્દને જે અર્થપ્રદાન કર્યું છે એથી શબ્દ જે સંસ્કારિત થયો છે એથી એની શક્તિમાં ઉમેરો થયો છે. પરંતુ મૌનની શૂન્યતામાં જે શક્તિ છે, જે ઊર્જા છે એમાં કોઈ ગુણાધાન, કે સંસ્કારાધાન થતું નથી. ત્યાં સંસ્કાર મુક્તતા જ હોય છે. એમાં પવિત્રતા જ હોય છે. એટલે અમે કહીએ છીએ કે વિચારમાં પવિત્રતા નથી. વિચાર સાધન તરીકે ઉપયોગી છે. એ હાથવગું સાધન છે. પરંતુ શબ્દ કૃષ્ણનો હોય, બુદ્ધનો હોય કે નાજરેથના ઈશુનો હોય, એક વખત એણે શબ્દનું રૂપ લીધું, એની સાથે જ તે મર્યાદિત, સંસ્કારિત બની જાય છે. મૌન પવિત્ર છે. વિચાર પવિત્ર નથી. પરંતુ આપણી પાસે હજી પ્રશ્નો છે. એટલે હવે ત્રીજો પ્રશ્ન લઈએ.

પ્રશ્ન–૩. "જો સમય એ માપ છે. તો પછી ભૂતકાળ શું છે? ભૂતકાળ અને સમય વચ્ચે શું સંબંધ છે?"

તમે ગઈ કાલને ભૂતકાળ કહેશોને? એ થઈ ગયો. આપણે ગઈકાલે અહીં ભેગાં થયાં હતાં. પણ એવું બને કે રાત્રી દરમ્યાન જે જે માણસો અહીં મળ્યાં હતાં એમનું આંતરિક પરિવર્તન થઈ જાય, જૈવરાસાયણિક રીતે નહિ, પણ મનોવૈજ્ઞાનિક રીતે. આપણે જાણતા નથી. પણ ગઈ કાલે આપણે જે હતાં તે આજે ન હોઈએ. એમ બને. આ ધાર્મિક મિલન છે. હું કહું છું કે ગઈ કાલે આપણે જે હતાં તે આજે ન હોઈએ. ગઈ કાલે આપણે મળેલાં એ એક

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઘટના હતી. આજે એ ઘટના રહી નથી. તમારી અને મારી વચ્ચે ગઈકાલે જે ઘટિત થયું હતું તે આજે નથી. એ એક ઘટના હતી.

જે ઘટના ઘટી ગઈ, એ વિષે વાત કરવા માટે તમે 'ભૂતકાળ' શબ્દ વાપરો છો. અત્યારે અહીં જે ઘટી રહ્યું છે એને તમે વર્તમાનકાળ કહો છો. અને જે ઘટવાનું છે એ અંગેની અપેક્ષાને માટે તમે ભવિષ્યકાળ શબ્દ વાપરો છો. મનુષ્ય જાતિએ આ શબ્દ પ્રયોગ પ્રચલિત કર્યો છે. પણ ભૂતકાળનું અસ્તિત્વ સ્મૃતિ સિવાય બીજે ક્યાંય નથી. અને સ્મૃતિ એ શું છે? જે કંઈ ગઈ કાલે બન્યું એની મન ઉપર, મજ્જા–રાસાયણિક તંત્ર ઉપર અમુક છાપ રહી ગઈ. કેટલીક બાબત તમને ગમી, કેટલીક ન ગમી. કેટલીક બાબતો તમે સાંભળીને ક્ષુબ્ધ થયા. કેટલીક બાબતોથી તમે ગુસ્સે થયા. જીવનમાં જે જે કંઈ બન્યું, એનો સંગ્રહિત અવશેષ એ સ્મૃતિ છે. ભૂતકાળનું આ રીતે વસ્તુ તરીકે કંઈ અસ્તિત્વ નથી. મનુષ્યનું મન જ્યારે જીવનની અનંતતા, જીવનની અખૂટ સર્જનશીલતા, અથવા જીવનની પવિત્રતાથી સભાન બને છે ત્યારે એ શાશ્વતી અને અનંતતા સમક્ષ મન પોતાની આવરણ રહિતતા–નગ્નતા અનુભવે છે.

પરંતુ મનુષ્ય પોતાને વિચારો, ખ્યાલો વગેરેના વાઘા પહેરાવે છે. ભૂત, વર્તમાન, ભવિષ્ય એવાં સમયનાં વિભાજન ઊભાં કરે છે. શાશ્વતી—અનંતતા સાથે પોતાનો સંબંધ જોડવા માટે એને માપવાનું શરૂ કરે છે. આજ, કાલ, કલાકો, દિવસો, મહીનાઓ આ બધી મનુષ્યકૃત ગણતરીઓ છે. જીવન તો સત્તા–હોવાપણું છે. આવિર્ભાવ, પાછો તિરોભાવ, ઉદ્ભવ પાછો વિલય થાય છે. એની ગતિ ચક્રાત્મક છે. ચક્રાકાર ગતિ છે. એનો આરંભ નથી, અંત નથી. ઉત્પત્તિ નથી. વિનાશ નથી. અનંતતા છે. શબ્દ વાપરતાં મને સંકોચ થાય છે. પરંતુ વાર્તાલાપ ખાતર આપણે શબ્દો વાપરવા પડે છે. જીવન તો અનંતતાનો–શાશ્વતીનો મહાસાગર છે. જીવનની અનાદિ અનંત સત્તા છે. જેમાંથી આકારો ઉદ્ભવે છે, આજુબાજુ તરે છે અને પાછા વિલીન થાય છે. ભૂતકાળ, વર્તમાનકાળ, ભવિષ્યકાળનું અસ્તિત્વ ફક્ત માણસના મગજમાં વિચાર રૂપે, ખ્યાલ રૂપે કે સંકલ્પનારૂપે જ છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

બીજું, જે કોઈ ઘટનાઓ ઘટી છે અથવા મનુષ્ય જાતિએ પોતાની જાત સાથે, પોતાના આધાર–અસ્તિત્વની શારીરિક, શાબ્દિક કે માનસિક ભૂમિકાઓને સંસ્કારવા માટે જે કંઈ કર્યું છે તે બધું મારામાં અને તમારામાં સંઘરાયું છે. વિશ્વના પ્રથમ સ્ત્રી અથવા પુરુષે કુદરત સાથેના સંબંધમાં પશુઓ, પક્ષીઓ, ખુદ મનુષ્ય જાતિની પોતાની સાથેના સંબંધમાં જે કંઈ ચેષ્ટાઓ કે પ્રવૃત્તિઓ કરી, સંબંધનો જે કોઈ પ્રકાર ઊભો કર્યો, એ બધું મારાં અને તમારાં શરીરમાં ઉતરી આવ્યું છે. એને આપણે વારસો કહીએ છીએ.

એથી જે કંઈ બન્યું છે, જેને તમે ભૂતકાળ કહો છો એનું શારીરિક તેમજ મનોવૈજ્ઞાનિક કક્ષાએ સાતત્ય રહે છે. જ્યારે આપણે કહીએ છીએ કે અમે મનુષ્ય સમાજમાં જન્મ્યાં છીએ તેનો અર્થ એ થાય છે કે આપણે સમસ્ત માનવ વિકાસ, સભ્યતા, સંસ્કૃતિની નીપજ છીએ. સંસ્કરણના વિવિધ ઢાંચા ધરાવતા વિવિધ વંશો, જાતિઓ, ભાષાઓ, પ્રતિક્રિયાના ઢાંચાઓ, સુરક્ષા પ્રક્રિયાના ઢાંચાઓ આ વિશ્વમાં તમે જુઓ છો. આ પૃથ્વીગ્રહને તમે એક વિશાળ ઉપવન રૂપે જુઓ છો, જેમાં સંસ્કૃતિકરણનાં ફૂલો ખીલ્યાં છે. અને માનવ જીવનને સમૃદ્ધ કર્યું છે. આ સંસ્કારિત ભૌતિક સંરચનાઓ જૈવવૈજ્ઞાનિક સંરચનાઓ, મનોવૈજ્ઞાનિક સંરચનાઓ, એ બધાં અત્યાર સુધીમાં શું શું થયું છે, આજ પહેલાં શું શું બન્યું હતું તેનો નિર્દેશ માત્ર કરે છે.

સમય એક ખ્યાલ–વિચાર છે. એમાં કોઈ તથ્ય-વાસ્તવિકતા નથી. મનુષ્ય જાતિએ પોતાના પ્રત્યે જે કંઈ કર્યું છે એ જ એ બતાવે છે. તમારાં શરીર અને મગજના ઘાટમાં જ એનું અસ્તિત્વ છે. કરોડો વર્ષોથી મગજનો જે વિકાસ થયો છે તે જુઓ. મગજની રચના અદ્ભુત છે. તે જે રીતે કામ કરે છે તે જુઓ. એક વિદ્યુત પ્રેરણા ઊભી થાય છે કે તરત જ, એ જ ક્ષણે એ પ્રેરણા અર્થઘટનમાં અને એ અર્થઘટનની પ્રતિક્રિયામાં ફેરવાઈ જાય છે. ઈંદ્રિય પર એક સંવેદના પહોંચે કે તરત સમગ્ર શરીર એ સંવેદનાને વિદ્યુત ચુંબકીય પ્રેરણામાં પલટાવી નાખે છે. એ પ્રેરણા સમગ્ર શરીરમાં થઈને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મગજમાં પહોંચે છે. ત્યાં એનું અર્થઘટન થાય છે. અને એની પ્રતિક્રિયા પેદા કરે છે. આ બધું જે પ્રચંડ અને થથરાવી મૂકે એવી ઝડપે બને છે તેનું તમે ક્યારેય અવલોકન કર્યું છે? જે શરીરમાં આપણે જીવીએ છીએ તેનું અટપટું જૈવશારીરિક વ્યવસ્થાતંત્ર ક્યારેય નીરખીને જોયું છે? જૈવવૈજ્ઞાનિક વ્યવસ્થા અને મનોવૈજ્ઞાનિક સંરચના બતાવે છે કે એના ઉપર સંસ્કાર પ્રક્રિયા થતી જ રહી છે.

અનુક્રમાત્મક સમયનો ઈન્કાર થઈ શકે નહિ. અત્યારે તડકો છે. તમે એને દિવસ કહો છો. અને જ્યારે પૃથ્વી પર અંધારું ઉતરે છે ત્યારે તમે એને રાત્રિ કહો છો. એક દિવસના જન્મેલા બાળકને બાળક કહો છો. પછી એ એક વરસનું થાય છે, અથવા પંદર વરસનું થાય છે. તમારી ગણત્રીની રીત પ્રમાણે એની ઉંમર ગણો છો. પરંતુ બાળકમાં રહેલું જીવન જે એના શરીર દ્વારા વ્યક્ત થાય છે એ નથી સ્ત્રી, નથી પુરુષ, એક વરસનોય નથી, અને પંદર વરસનોય નથી. મગજ છે. પણ મગજમાં રહેલી જીવનશક્તિ વયથી પર છે, એને વય સ્પર્શતી નથી.

પ્રશ્ન–૪. "યુગોથી જે પદ્ધતિઓ અને જે શિક્ષાઓ (શિક્ષણ) શોધવામાં આવી છે એનાં પ્રયોજન અને અર્થ શું છે?"

પ્રશ્ન–૫. "હું કોણ છું?" એ પ્રશ્નને મૌનાવસ્થા સાથે કંઈ સંબંધ છે?"

અધ્યાત્મને લગતી પધ્ધતિઓ અને શિક્ષાઓમાંની ઘણી ખરી પૂર્વમાંથી આવી છે. હું ધારું છું કે પ્રશ્ન પૂછનારના મનમાં પણ એ જ વાત છે. તંત્રશાસ્ત્ર, તંત્રયોગ, મંત્રયોગ, હઠયોગ, રાજયોગ અને ઝેન જેટલાં જુદાં જુદાં વિજ્ઞાનો અને યુક્તિઓ જે પશ્ચિમને મળ્યાં છે તે પૂર્વમાંથી મળ્યાં છે. પૂર્વમાં જીવનનો અર્થ શોધવામાં, આ 'હું' શું છે, હું પણાનું, મારા પણાનું ભાન એ શું છે, દિવ્યતા શું છે, એની ખોજ કરવામાં ઉત્કટ રસ રહ્યો છે. અથવા એમ કહીએ કે 'હતો.' ઈશ્વર અથવા દેવ દેવી છે કે નહિ, અને હોય તો એ ક્યાં છે તે શોધવાની પાત્રતા મેળવવા માટે થોડીક વ્યક્તિઓને શિક્ષિત કરવા માટે કેટલીક પદ્ધતિઓ પણ વિકસાવવામાં આવી હતી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

હઠયોગ તમને એમ નથી કહેતો કે તમે એનો અભ્યાસ કરો તો તમને મુક્તિ મળશે. હઠયોગ એક વિજ્ઞાન તરીકે તમને બતાવે છે કે તમારા શરીરની કેટલીય પ્રણાલિઓને કેવી રીતે શુદ્ધ કરવી ? જૈવવૈજ્ઞાનિક સંરચના, વાણીની સંરચના, મનોવૈજ્ઞાનિક સંરચના કેવી રીતે શુદ્ધ કરવી એ માટે યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા, ધ્યાન વગેરે કરવાનું કહે છે. તમારી સંવેદનશીલતા, ઉત્કટતા અને શુદ્ધતા વધારીને સજ્જતા વધારવાનું કહે છે. એ માટેની યુક્તિ-પ્રયુક્તિઓ બતાવે છે.

એ જ રીતે મંત્રયોગનો માર્ગ છે. તેમાં નાદ શક્તિનો અને વ્યવસ્થિત કરેલા મંત્રોનો ઉપયોગ કરે છે, બીજ મંત્રોની નાદશક્તિનો ઉપયોગ તમારી સુષુપ્ત શક્તિઓને જગાડવામાં કરે છે. એ પણ ખરેખર તો મૂળભૂત રીતે શુદ્ધીકરણ માટે જ વપરાય છે.

તો હવે તમારા શિક્ષણ માટે તમારે શાનો ઉપયોગ કરવો તે તમારે નક્કી કરવાનું છે. તમે યોગ શીખો, હઠયોગ શીખો, એકાગ્રતા વધારવા, મનની શક્તિ વધારવા, મંત્રોનો ઉપયોગ કરો, તંત્રનો ઉપયોગ કરીને તમારી કામવૃત્તિનું ઊર્ધ્વીકરણ કરો અને એ રીતે તમારા જીવનમાં કામોપભોગજન્ય જે વિષો સંઘરાયાં હોય તેને દૂર કરીને નિર્મળ બનો. એની વિગતોમાં ઊતરવાનો આ સમય નથી. પણ આ બધી શૈક્ષણિક પ્રક્રિયાઓ છે.

આ બધાંને મૌન અથવા ધ્યાન–અવધાન સાથે કશો સંબંધ નથી. ધ્યાન એ બધી સ્વૈચ્છિક ક્રિયાઓની, મનોશારીરિક પ્રવૃત્તિઓની નિવૃત્તિ છે.

બીજા કોઈએ અહીં પૂછ્યું છે–"મૌન અથવા ધ્યાનમાં સહાયક બને એવી કોઈ મનોશારીરિક ક્રિયાઓ છે ?" મનોશારીરિક ક્રિયાઓ માણસને સ્વાસ્થ્ય મેળવવામાં ઉપયોગી બને છે. આહારમાં કાળજી રાખવાથી શરીર હળવું રહે છે, નીરોગી બને છે. તમે શરીરને જરૂરી વ્યાયામ આપો એથી બધા સ્નાયુઓ શક્તિયુક્ત રહેશે. આળસ, એદીપણું નહિ આવે. જડતા નહિ આવે. પરંતુ ધ્યાનની કોઈ પદ્ધતિ નથી. કોઈ યુક્તિ–પ્રયુક્તિ નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

"હું કોણ છું?" એ પ્રશ્નનો મૌન સાથે કંઈ સંબંધ છે?" હું કોણ છું એટલું જ શા માટે પૂછયું? બધું પૂછો. દરેક બાબતમાં શંકા ઊભી કરો. કોઈ માન્યતા કે કોઈ વ્યકિતનું પ્રામાણ્ય, પછી એ વ્યકિત ગમે તે હોય, સ્વીકારી લઈને ન ચાલો. એ સ્વાભાવિક છે કે તમને પ્રશ્ન થશે. 'હું કોણ છું?, હું શું છું?. રમણમહર્ષિ જ્યારે નાના હતા, બાર વર્ષના બાળક હતા ત્યારે ઘેરથી નીકળી જઈને ગુફામાં બેઠેલા. એમના ચિત્ત ખોજનો આ માર્ગ લીધેલો. 'હું કોણ છું? હું શું છું?. એ પ્રશ્નથી જ એમણે આરંભ કરેલો. પણ તમે ધારી લો કે હું કોણ છું? તો એ પ્રશ્ન તમને મૌન તરફ લઈ જશે એ માન્યતા વધારે પડતી ગણાશે. કારણ કે અંદર તો એ 'કોણ' કોઈ પણ ન હોય. આપણું શરીર છે એને નામ છે. તમે પૂછી શકો '‘બારણું કોણે ઉઘાડયું?" અ-બ-ક એ બારણું ઉઘાડયું. શરીરને નામ છે. પણ એમ ધારી લેવાની જરૂર નથી કે શરીરની અંદર એવી કોઈ પિછાણ છે જે 'હું" કહે છે. જાણે કે કોઈ સૂક્ષ્મ શરીર છે, એક અલગ હસ્તી છે. એમ ધારી લેવાની જરૂર નથી કે એક અલગ વ્યક્તિગત મન છે અથવા એક અલગ વ્યક્તિગત અહંકાર છે. ધર્મ શું છે એની શોધમાં પાયામાંથી આવી ગયેલો આ ખોટો વળાંક છે. શરીરને નામ છે, રૂપ છે, આકાર છે, રંગ છે, ગુણો છે, મગજને પણ કેટલાક ગુણો છે. અને સામાજિક જીવનની સગવડ ખાતર તમે એ બધાં સાથે તાદાત્મ્ય ઊભું કરો છો. તમે તમારાં નામ સાથે, શરીર અને મગજના ગુણો જેમાં ઉત્તમતા છે અને નબળાઈઓ પણ છે, એની સાથે તાદાત્મ્ય ઊભું કરો છો. સાથે સાથે સમાજે અને માતાપિતા વગેરેએ મગજમાં અને શરીરમાં જે કંઈ પોષ્યું છે એની સાથે પણ તાદાત્મ્ય ઊભું કરો છો. આમ આપણી અંદર જે જે ઠાંસવામાં આવ્યું છે એની ગતિ સતત ચાલ્યા કરે છે અને એનું ગાણું એ પણ સતત ગાયા કરે છે. આમ, બારસાની ગતિ, જ્ઞાનની ગતિ, અનુભવની ગતિ, વલણો અને રુચિઓની ગતિ ચાલ્યા જ કરતી હોય છે.

પ્ર. ૮ "આપણી અંદર જ્ઞાન ગતિ કરતું રહેતું હોય છે પરંતુ એ કારણે જ્ઞાતાની કલ્પના શા માટે કરવી જોઈએ?

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

કારણ કે અનુભવો થાય છે એટલે કોઈ અનુભવનારો પણ છે, એમ ધારી લેવાની જરૂર પડે જ છે. બ્રહ્માંડમાં ઘટના ઘટે છે એ અહીં પણ ઘટે છે. એટલે 'કોણ' નો પ્રશ્ન જ ઊભો થતો નથી. માત્ર સાદી–સરળ શૂન્યતા જ હોઈ શકે. કોઈ ન હોય એમ બને. પણ આપણે પ્રશ્ન પર આવીએ. પ્રશ્ન પૂછનાર સમક્ષ હું રજૂ કરવા માગું છું કે "હું કોણ છું ?" એ પ્રશ્ન જ નહિ, તમે જે કંઈ જુઓ છો, સાંભળો છો એ બધાં અંગે પ્રશ્ન ઉઠાવજો. જીવનના અત્યંત અંગત–નજીકના સંસ્પર્શમાં વિકસવાની આ એક રીત છે. પ્રશ્ન પૂછો, ખોજો, પ્રયોગ કરી જુઓ અને જ્યારે સ્પષ્ટતાના–સમજણના પ્રકાશમાં તમે તમને પોતાને જુઓ છો ત્યારે તમે એમાં જીવતા હો છો. એમાં જીવવા જતાં તમે લથડિયાં ખાઓ છો પણ એમાં જે ભૂલો થશે એ જ આપણી ગુરુ બનશે. રીત બદલવાની જરૂર હશે તો એ જ તમને સમજાવશે. અને તમે આંતરિક સમતુલા અને સ્વસ્થતામાં વિકસતા રહેશો.

તમે જાણો છો કે શીખવા માટે પ્રશ્નો ઉઠાવવાની જરૂર રહે છે. શીખવા માટે નમ્રતાની પણ જરૂર રહે છે, જેને લઈને તમે તમારી આંતરિક અનુભૂતિને ક્યારેય પ્રામાણ્યમાં પલટાવશો નહિ. તમારે પોતાને માટે પણ એને પ્રમાણ માનીને ચાલશો નહિ. નહિતર તમે એ અનુભૂતિમાં જકડાઇ જશો અને પછી નવી નવી ઘટનાને તમે માપવા માંડશો. અને આગળની અનુભૂતિઓના પ્રામાણ્યના આધારે એનું મૂલ્યાંકન કરવા માંડશો. એટલું જ નહિ, એ અનુભૂતિઓના પુનરાવર્તનની ઝંખના પણ કર્યા કરશો. અથવા એ જ અનુભૂતિનું પુનરાવર્તન થતું રહે છે એવી ભ્રમણા સેવ્યા કરશો. માટે શીખવા સારુ કોઈ પણ બાબતને પ્રામાણ્યમાં ન પલટાવવાની નમ્રતા પણ જરૂરી છે. પ્રશ્નો પૂછવાથી, જિજ્ઞાસાથી, ખોજથી મગજની ક્રિયા તીક્ષ્ણ બને છે અને સંવેદનશીલતા સઘન બને છે. હવે આપણે બીજો પ્રશ્ન લઈએ.

પ્ર. ૯ "એક બાજુથી એમ કહેવાય છે કે પરિવર્તન થવામાં કોઈ પ્રયત્નની જરૂર હોતી નથી. બીજી બાજુથી સજાગ સંવેદનશીલ અથવા સતત અવધાનયુક્ત રહેવાની વાત રજૂ થાય છે, એમાં પ્રયત્ન આવે જ છે. ત્યારે વદતોવ્યાઘાત થતો લાગે છે."

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

પ્રશ્નકર્તા કહે છે કે શિક્ષણ સારું પ્રયત્નની જરૂર પડે જ છે. આપણે જો ટેવોમાં, ઢાંચામાં બંધાયેલા હોઇએ અને આપણું કહેવાતું રોજિંદું જીવન એ ટેવ કે ઢાંચાનું રોજેરોજ, વર્ષોવર્ષ થતું પુનરાવર્તન જ હોય તો આ પુનરાવર્તક પ્રક્રિયા આપણી સંવેદનશીલતાને બધીર–જડ બનાવી મૂકે છે અને માણસ બેધ્યાન અવસ્થામાં, પ્રમાદમાં જીવે છે તમે જયારે અમુક બાબતનું પુનરાવર્તન કરતા હો છો ત્યારે તમારે સજાગ રહેવું પડતું નથી. તમારે અવધાન જાળવવું પડતું નથી. તમે યંત્રવત્ ક્રિયા કર્યે જાઓ છો. તમે યંત્રવત્ રસોઈ કરો છો. વ્યાખ્યાન આપો છો. પરિસ્થિતિ કે વ્યક્તિને યંત્રવત્ પ્રતિક્રિયા પણ આપતા રહો છો.

આપણી જીવવાની રીત જો આ હોય અને કોઇ આવીને કહે, અરે રામ, તમારું જીવન તો પુનરાવર્તિત થતાં યંત્ર જેવું બની ગયું છે. તેમાં ધ્યાનાવસ્થાની, અવધાનની ગુણવત્તા જ નથી, સજાગપણાની સ્ફૂર્તિ નથી,. તમે પરપ્રેરિત, યંત્રવત્ વર્તો છો. તમે તમારી જાતને યંત્ર મનુષ્ય (Robot) બનાવી દીધું છે. ત્યારે તમે કહો છો 'હું શું કરું ?' અને એ માણસ કહે છે કે હવેથી આ ક્ષણેથી તમે જે કંઈ ક્રિયા કરો તે સભાન રહીને, સાવધાની અને સ્મૃતિપૂર્વક કરો. ટેવ તમારો કબજો લઈ લે એ પહેલાં એ જુઓ કે કોઈ ઢાંચો કે ઢાંચાનું જાળું તમારી આજુબાજુ ન બંધાય. જીવન જેવું આવે તેવું જુઓ અને જે દેખાય, જે દર્શન થાય, જે સમજાય એને જ પ્રતિસાદ આપો.

મનુષ્યે પોતાની જાત પ્રત્યે ઘણું કામ કરવાનું રહેશે. નથી કરવું પડતું ? ચાલતી વખતે, વાત કરતી વખતે. જીવતાં જીવતાં અવલોકન કરતાં, જોતાં રહેવું પડશે. આ શિક્ષણનો સમય છે.

શરીરના તંત્રમાં જે અસમતુલા–વિષમતા સંચિત થઈ છે એને શુદ્ધ કરવા માટેના શિક્ષણનો પ્રયત્ન જરૂરી છે જ. જૈવવૈજ્ઞાનિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક સંરચનાઓને આ પ્રયત્ન વડે એ રીતે સજજ કરવામાં આવે છે. તમે શબ્દોની મદદથી, પુસ્તકો વાંચીને, વ્યાખ્યાનોમાં ઉપસ્થિત રહીને, શિબિરોમાં ભાગ લઈને જે ખોજ કરો છો એ બધો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મગજનો પ્રયત્ન જ છે. એક ખ્યાલ કે વિચાર લઈને પ્રબળ બૌદ્ધિક પ્રયત્ન કરીએ છીએ અને એ વિચારને એના તાર્કિક અંત સુધી લઇ જઈએ છીએ. અહીં એક–દોઢ કલાક સુધી બેસીને વ્યાખ્યાન સાંભળીએ છીએ અને વક્તા બહેન તો બોલતાં જ રહે છે. તમે જાણો છો કે એમાં કેટલી બધી શક્તિ વાપરવી પડે છે! તમારે ઘણો શ્રમ કરવો પડે છે, તમારી બધી શક્તિ એકાગ્ર કરવી પડે છે. સમગ્રતાથી સાંભળ-વાની ક્રિયા કરવી પડે છે. તમારું સમગ્ર અસ્તિત્વ સાંભળતું હોય છે. એ બધો પ્રયત્ન જ છે.

જો આપણે એવી રીતે સાંભળ્યું હોય છે, એવી રીતે પુસ્તકો વાંચ્યા હોય છે, પોતાની જાત સાથે એવી રીતે કામ કર્યું હોય છે, અને અસમતુલા–વિષમતાની બધી મલીનતા કાઢી નાખી હોય છે તો આપણે એવી અવસ્થાએ પહોંચીએ છીએ જ્યાં વધારે પ્રયત્નની જરૂર રહેતી નથી. એની અપેક્ષા પણ રહેતી નથી. બૌદ્ધિક જિજ્ઞાસા–ખોજ જીવનભર ચાલી ન શકે. એ જીવનભરનો કાર્યક્રમ થઇ ન શકે. એનો ક્યાંક અંત આવવો જ જોઇએ.

જ્યારે આ રીતે પ્રયત્નનો હેતુ સિદ્ધ થાય છે, જ્યારે જ્ઞાને અજ્ઞાનનો નાશ કરવાનું કામ પૂરું કર્યું હોય છે અને શાબ્દિક કક્ષાએ પણ સમજણની સ્પષ્ટતા આવી હોય છે, ત્યારે તમે તમને પોતાને પ્રયત્ન–રહિત અવસ્થામાં, એક અદ્ભુત સ્થિતિમાં લાવી મૂકો છો. પરિવર્તન થાય છે કે નહિ તેની ચિંતા કર્યા વિના તમે જે સમજણ પામ્યા હો છો એ સમજણને જીવો છો. જો બીજ રોપાયું હશે અને ભૂમિ બરાબર તૈયાર કરવામાં આવી હશે, ખેતર બરાબર ખેડાયું હશે તો અંકુર ઊગવાનો જ છે.

હું જ્યારે કહું છું કે અવધાન અથવા સાવધતા બહુ જરૂરી છે ત્યારે સાવધતા એ મજ્જાતંત્રની એક અવસ્થા છે. એકાગ્રતા એ દર્શનની સ્થિરતા છે. એમાં તમારું મન બીજે ક્યાંય તણાતું નથી. અનુપસ્થિત હોતું નથી, ક્ષુબ્ધ હોતું નથી. દીવાની સ્થિર જ્યોતની પેઠે દર્શનમાં ત્યારે સ્થિરતા હોય છે. એને તમે એકાગ્રતા કહો છો. જ્યારે એવી સંવેદનશીલતા, સ્ફૂર્તિ, કોઇ સિદ્ધાંત, વાદ કે વ્યક્તિની પકડમાંથી મુક્ત

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

સ્થિતિ હોય છે ત્યારે અવધાન કહેવાય છે. એ એક અવસ્થા છે. એ પ્રયત્ન નથી. 'ચાલો, હવે હું અવધાન કરું છું'. એવો સંકલ્પપૂર્વકનો પ્રયત્ન એમાં હોતો નથી. શિક્ષણ અને સજ્જતા માટે પ્રયત્નની જરૂર રહે જ છે. એ જ પહેલું અને છેલ્લું પગલું છે. વ્યાખ્યાન ધ્યાન દઈને સાંભળ્યા પછી સમય અને અહંના સ્વરૂપમાં અંતર્દૃષ્ટિ પ્રવેશે છે પરંતુ ત્યારેય પરિવર્તન થતું નથી. એમાં કંઈક પાયાની વસ્તુ ખૂટે છે. વ્યાખ્યાન જે ધ્યાન દઈને સાંભળ્યું એ ધ્યેયસિદ્ધિનું એક સાધન હતું? મારી અંદર જે છે, એનાથી ધ્યેય જુદું હતું? કૃપા કરીને આ બરાબર જુઓ. હું જો તમને એવા હેતુપૂર્વક સાંભળતો હોઉં કે આ સાંભળવા માત્રથી જ મારામાં પરિવર્તન થઈ જશે, એનાથી મારામાં મૂળભૂત ક્રાંતિ થઈ જશે તો મેં શું કર્યું ગણાય? તો સાંભળવાનાં કર્મનો ઉપયોગ કરીને હું કંઇક મેળવવા માટેની સોદાબાજીમાં ઉતર્યો ગણાત. પરિવર્તન શું પ્રાપ્ત કરવાની વસ્તુ છે? એ મેળવી શકાય છે? ખરીદી શકાય છે? પ્રેમ, સૌંદર્ય, કરુણા એ બધાં શું ખરીદી શકાય છે?

હું જ્યારે વ્યાખ્યાન સાંભળતો હતો ત્યારે મારી અંદર શું ઘટના ઘટતી હતી? હું ઓરડામાં, તંબુમાં અથવા જ્યાં વ્યાખ્યાન રાખવામાં આવ્યું હોય તે સ્થાને જાઉં છું અને વ્યાખ્યાન સાંભળું છું. કારણ કે મારે પરિવર્તન જોઈએ છે, ક્રાંતિ જોઇએ છે, મુક્તિ જોઈએ છે અથવા સંબુદ્ધતા મેળવવી છે. ગમે તે નામ આપો, ઇશ્વર જોઈએ છે અથવા ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર મેળવવો છે. એમ કરીને જ્યારે હું કહું છું કે પરિવર્તન થયું નહિ... હું જે ક્રાંતિ ઇચ્છતો હતો તે થઈ નહિ ત્યારે મારા મનમાં શું અભિપ્રેત હતું? મારા મનમાં પરિવર્તન વિષે એક સ્પષ્ટ રીતે દોરી રાખેલો ખ્યાલ હતો કે આ કે તે પરિવર્તન કહેવાય. એ કયાંથી મેળવવું? અથવા મારા મનમાં ઇશ્વિર વિષે પણ પ્રશ્નો હતા? એ દેવ છે કે દેવી? એ કોના જેવા હશે? એનું દર્શન થશે ત્યારે મને એ શું કરશે? પૂર્વનાં દેવ–દેવી કે પશ્ચિમનાં મુક્તિ કે સંબુદ્ધતાનો કોઇક ખ્યાલ આપણી પાસે હોય છે. હું જ્યારે વ્યાખ્યાન સાંભળતો હતો ત્યારે એક બીજી વાત મારા મનમાં ઘોળાતી હતી, તે એ હતી કે જે વ્યાખ્યાન મેં સાંભળ્યું અને જેના પ્રત્યે હું ખુલ્લો થયો હતો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

એને પણ મેં ખ્યાલ અથવા વિચારની કક્ષાએ ઉતારી દીધું હતું. જ્યારે એ વ્યાખ્યાન વ્યાખ્યાતાને પોતાને માટે તો એમના જીવનનું સત્ત્વ હતું. જીવંત શ્વાસોચ્છ્વાસ હતો. એમને માટે વક્તા અને શ્રોતાનો સંબંધ જીવંત હતો.

મેં ફક્ત શબ્દો જ સાંભળ્યા હતા. મેં ઘણું વાંચ્યું હતું. મેં શબ્દોને મૂલવ્યા હતા અને કહ્યું હતું 'વાહ, આ મને ગમે છે અને આ સાચું લાગે છે.' મેં વ્યાખ્યાનને શાસ્ત્રીય ઢબે તોળ્યું હતું અને વ્યાખ્યાનના અંતે હું બહાર નીકળ્યો ત્યારે નિર્ણય કર્યો હતો કે આ પરિવર્તન કહેવાય. જે જીવંત હતું તેને મેં ખ્યાલની, વિચારની કક્ષાએ લાવી મૂક્યું હતું. હું એ ખ્યાલ–વિચારની પાછળ દોડું છું, જેમ લોકો મંદિરે, મસ્જીદે જાય છે, ચર્ચ કે સાયનેગોગમાં જાય છે. મેં મારા એ ખ્યાલને, વિચારને ચર્ચ–સાઈનેગોગ બનાવી દીધું. હું દરરોજ મારા વર્તનને પરિવર્તનના–ક્રાંતિના ખ્યાલ સાથે સરખાવ્યા કરું છું. મેં મારી જાત સાથે કેવું કર્યું? એક આધુનિક સુધરેલો સંઘર્ષ, શું હોવું જોઈએ અને શું છે એ બન્ને વચ્ચેનો સંઘર્ષ.

વીસ–પચ્ચીસ વર્ષો સુધી વ્યાખ્યાનો સાંભળ્યા પછી હું જે છું તેની સાથે રહી શકું છું? અને એ આવું હોવું જોઇએ એમ માનીએ એના પ્રત્યે પરિવર્તન કે ક્રાંતિના નામે દોડતો અટકયો છું? તથ્ય જે છે તેની સાથે હું રહી શકું છું? જે છે એને સમજવાથી દૂર ભાગવાને બદલે એની સાથે રહી શકું છું? દારૂણ વેદના અને પીડા જેવાં છે તેવાં સમજીને, અત્યંત ઘેરો વિષાદ જેવો છે તેવો સમજીને એ સમજણ સાથે હું રહી શકું છું? હું એ વિષાદ સાથે જીવીશ પણ મુક્તિના ખ્યાલ પાછળ નહિ દોડું. મારાથી એ બનશે?

મારા મિત્રો, તથ્ય જેવું છે એની સાથે રહેવાનું–જીવવાનું છે. જીવન જે છે એની સાથે જીવવાનું છે. તમે જેવા છો એની સાથે, એને ધૂત્કાર્યા વિના, એની કચકચ કર્યા વિના, એને તરછોડયા વિના, જરાય નિરાશા સેવ્યા વિના એની સાથે જીવવાનું તપ તમને મુક્ત કરે છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

વ્યાખ્યાન સાંભળવામાં જે મૂળભૂત બાબત ખૂટે છે એ સાંભળવા પ્રત્યેનું મારું વલણ છે. હું જ્યારે કોઈનું વ્યાખ્યાન સાંભળતો હોઉં છું અથવા કોઈ પુસ્તક વાંચતો હોઉં છું ત્યારે મારી જાત સાથે હું શું કરતો હોઉં છું? ઓરડાની બહાર નીકળું ત્યારે ખુલ્લા હાથે અને મગજમાં કોઈ પ્રકારનો ખ્યાલ બાંધ્યા વિના નીકળવું જોઈએ. આપણે સાંભળ્યું, વાતચીત કરી, સાથે સાથે જો સંવાદ થયો હોય, અભિવ્યક્તિ અને ગ્રહણ બરાબર થયાં હોય, વક્તા અને શ્રોતા મળ્યાં હોય–કારણ કે જેટલું મહત્ત્વ બોલવાનું છે એટલું જ સાંભળવાનું પણ છે–એ જો બન્યું હોય તો જ મળવાનો હેતુ સિદ્ધ થાય છે. આવું જે મિલન થાય છે એ પવિત્ર હોય છે અને એને મારા સમગ્ર અસ્તિત્વથી ગ્રહણ કરવામાં આવ્યું હોય છે. એથી વધારે હું કંઈ કરી ન શકું કારણ કે હું સમગ્રપણે એમાં હતો. હું સાંભળતો જ હતો. સાથે તુલના કરવાનું, સરખામણી કરવાનું, મૂલ્યાંકન કરવાનું કે એવું કંઈ સાથે ચાલતું ન હતું. હું એમ નહોતો કહેતો કે મારામાં આ ઘટવું જોઈએ અને એના જીવનમાં જે ઘટ્યું છે તે મારા જીવનમાં પણ ઘટવું જોઇએ, કારણ કે તમે જાણતા જ હો છો કે તમારો અહંકાર કદાચ એ વખતે કંઈક શોધવા, મેળવવા, પ્રાપ્ત કરવા, કંઈક થવા માટે આતુર બનીને બહાર ભમતો હોય. પરંતુ અંદર પૂરી શાંતિ હતી. ગ્રહણ માટે પૂરી સ્વસ્થતા હતી.

તમે જ્યારે આહાર લો છો ત્યારે પૂરા વિશ્વાસથી લો છો કે મેં જે ખોરાક લીધો છે એ મને પોષણ આપશે જ. તમને તમારાં શરીર પર પૂરો વિશ્વાસ હોય છે કે જે ખોરાક લીધો, એ જે હોય તે, એનું પૂરું પાચન થશે જ અને શરીરમાં વિવિધ ધાતુઓ, રસ–રક્તમાં પરિવર્તન પામીને માંસ, સ્નાયુ, અસ્થિ વગેરેને વિકસાવશે જ. જે ખોરાક મેં લીધો છે તે આ શરીરનો ભાગ બની રહેશે. મારા જીવનનું એ સત્ત્વ બની રહેશે. વ્યાખ્યાતા સાથેનું આવી રીતનું મિલન અને વ્યાખ્યાનનું ગ્રહણ એ અંગે જેવો વિશ્વાસ આપણને ખોરાક પર હતો એવો વિશ્વાસ છે? ખોરાક ખાધા પછી ટેબલ પર કે ખુરસીમાં

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

મૌનમાં અહમ્‌નું અરણ્યરુદન

મૌનની ધરતીમાં અહમ્‌ને બીજ રૂપે સમાઈ જવું પડે છે જેથી કરીને આત્માની અનંત શક્તિ એ અહમ્‌ના વિસ્ફોટમાંથી જાગ્રત થઈ શકે. એમાં પોતે જ પોતાના માતા–પિતા બનવાનું છે. આ પ્રસવ–વેદના છે. આ ગર્ભાધાનની વેળા છે. કોઈ પણ માતાને, જે રીતે ઘણી સંભાળથી નવ મહિના ગર્ભને પોતાના ઉદરમાં રાખવો પડે છે, એનું જતન કરવું પડે છે, એને અનુકૂળ આહાર–વિહાર કરવો પડે છે એ જ રીતે સાધકના જીવનમાં હવે કેટલોક સમય અત્યંત મૃદુતાનો, અત્યંત સુકુમારતાનો આવે છે. આ સમયે પણ સાવધાનતા અનિવાર્ય છે. એ સિવાય થઈ શકશે નહિ, મૌનની ધરતીમાં અહમ્‌નું બીજ છુપાઈ જશે, નીરવ એકાંતની માટી એના પર પડશે, જેને આપણે આત્મા–પરમાત્મા કહીએ છીએ એ ચૈતન્યસૂર્યનાં કિરણો એના પર પડશે. રૂપકથી જ કહેવું પડે છે. શું કરું ?

હવે આ સમયે અહંને બીજરૂપે અંદર સમાઈ જવાની આદત ન હોવાને કારણે એ તરફડાટ કરે છે. તમે ધરતીમાં બીજ વાવો છો, તો એ તો નિરુપદ્રવી છે, એ તો ધરતીમાં સમાઈ જાય છે. બીજમાં શક્તિ છે. એમાંથી જ ધરતીને છેદીને, ભેદીને અંકુર બહાર નીકળે છે. એનામાં અંકુરિત થવાની શક્તિ છે. આખોયે વડલો આ બીજમાં સમાયો છે. આજે જે શાખાઓ, પાંદડાંઓ તથા ફળ તમે જોશો તો તમને ખબર પણ નહિ પડે કે આટલું મોટું–વિશાળ વડનું વૃક્ષ આટલા નાનકડા બીજમાં સમાઈ શકે છે. તમે કલ્પના નહિ કરી શકો પરંતુ એ જીવનનું સત્ય છે. આ બીજમાં જ એ વૃક્ષનો રંગ, રૂપ, આકાર, પ્રકાર બધું જ સમાયેલું છે. તો એ તો નિરુપદ્રવી છે, સમાઈ જાય છે. પણ આ અહંના બીજને મૌનમાં સમાઈ જવાનું ગમતું નથી.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ક્રિયા અને અક્રિયા, સંકલ્પ અને વિકલ્પ એનાં ચરણ છે. હવે એને ચાલવાનું મળતું નથી એટલે એ તરફડે છે. એટલે જ આંસુ પણ આવે છે અને વેદના પણ થાય છે. એટલે નિરાશા–હતાશા લાગે છે, એટલે જ અંધકાર લાગે છે. તમે બીજ બનીને ક્યારેક ધરતીમાં ધરબાઈને જોશો તો આવા જ હાલ થશે. એટલે અહિં તો ધીરતા–વીરતાની, ધારણાશક્તિની કસોટીની વેળા છે. તમે શું એવું ઇચ્છો છો કે આ વેળા આવે જ નહિ ? અને જો આવે તો કોઈ હાથ પકડીને તમારી મદદ કરે ? આ ઘડી સહન કરવાની છે. આ ઘડી વેદનાને, પીડાને જીવવાની છે. તમે એમ સમજો છો કે વેદના કે પીડા જીવવાલાયક નથી ? શું હાસ્ય જ જીવવા લાયક છે ? અને આહ જીવવાલાયક નથી ? આંસુ જીવવાલાયક નથી ? આટલો ગભરાટ શા માટે ?

આટલો ગભરાટ થવાનું કારણ એ છે કે, અહંને સુરક્ષાની આદત છે અને સુરક્ષામાં સુખનો આભાસ છે. સુરક્ષાની ભાવનામાં સુખ છે. દુઃખમાં આ સુરક્ષા પ્રતીત થતી નથી, એટલે તો દુઃખ અપ્રિય છે. કાલે કોઈને કહો કે દુઃખમાં સુરક્ષા છે, તો દુઃખ પણ પ્રિય થઈ પડશે, આમાં અડધી વેદના, અડધી વ્યથા, અડધો તરફડાટ તો અહંની પ્રતિક્રિયાને કારણે છે. બીજ રૂપે સમાઈ જવું એને રુચિકર નથી, પ્રિય નથી એટલે એ પ્રતિક્રિયા કરે છે. તો, આ જે અસુરક્ષાનો, નિષેધનો, અભાવનો આભાસ છે એ મૃગજળ છે. એમાંથી પસાર થવું જ પડે છે. એનો ઉપાય કરવા જશો તો મૃગજળને સત્ય માનવાનો અનર્થ થશે. ત્યાં અભાવ નથી, નિષેધ નથી, અંધકાર નથી. એ તો આભાસિત છે, તથાકથિત છે, અભાવનો ભ્રમ છે, કારણ કે ભાવાત્મકતા (Positivity)ની આદત પડી છે. આપણો ભાવરૂપ અને વિધાયક અનુભવ નિષેધ અને અભાવની અપેક્ષા પર ઊભો છે. આ ભાવરૂપ અને વિધાયક અનુભવનું જે સત્ત્વ છે એ નિષેધ હવે સામે આવશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ખરેખર તો એ સમજવું જોઇએ કે એ ઘડીએ જ ખબર પડશે કે અત્યાર સુધી આપણે જેને વિધાયક–ભાવરૂપ સમજી રહ્યા હતા, એનું રૂપ પણ અભાવાત્મક, નિષેધાત્મક હતું.

હવે સાચા સર્જનાત્મક, સાચા ભાવરૂપનો સાક્ષાત્કાર થશે, આ ભાવરૂપ અને અભાવ–રૂપ, વિધાયક અને નિષેધાત્મક આ બંનેનું જે દ્વન્દ્વ છે તે દ્વન્દ્વોના વિસર્જનની આ ઘડી છે. જેમ મૃત્યુની ઘડીમાં જન્મ અને મૃત્યુના તણાવનું વિસર્જન થવાની મંગળ વેળા હોય છે એ જ રીતે આ ઘડીમાં ભાવ–અભાવ, પ્રકાશ–અંધકાર, વિધાયક–નિષેધક આ બધાં દ્વન્દ્વોની અસ્ત થવાની આ વેળા છે. આ નિરાધારતા એ તમારી નિરાધારતા નથી, એ તો અહંની નિરાધારતા છે. જેને મનની સાથે, શરીરની સાથે સીમાઓમાં સજાવેલું, મર્યાદામાં અલંકૃત થયેલું તમે જોતા આવ્યા છો, જે સંસ્કારના પુંજને, અનુભૂતિઓની, જ્ઞાનની ગ્રંથિને તમે જોતા આવ્યા છો એને પીગળાવવા માટે એમાંથી વિસ્ફોટ થઈને નીકળવા દો. એ તો એના તૂટવાની વેળા છે. પછી એનો વિસ્ફોટ થશે, બીજના વિસ્ફોટમાં જ વૃક્ષનો જન્મ સમાયેલો છે ને ? એ જ પ્રમાણે અહંના વિસ્ફોટમાં આલોકનો જન્મ થવાનો છે, એનું અવતરણ થવાનું છે. એને ઉત્થાન કહો કે અવતરણ કહો. એટલે આ વેળા મદદ કે સહાય માટેની અપેક્ષાની નથી. એટલું મને કહેવા દો કે આ અહંના તરફડાટની, અસહાયતાની, નિરાધારતાની શુભ ઘડી છે. 'નિર્બલ કે બલ રામ'. આ નિર્બળતાની ઘડી છે.

"અપબલ તપબલ ઔર બાહુબલ,
ચોથા હૈ બલ દામ;
સૂર કિશોર કૃપાસે સબ બલ
હારે કો હરિનામ"

આ બધાં પ્રકારનાં જે બળ છે એ બધાં બળ જ્યારે હારી જાય છે એટલે કે આ બધાં બળોની મર્યાદાનો સાક્ષાત્કાર થઈ જાય છે. એટલે અહંની સીમાઓને ઓળંગી જવાની આ ઘડી છે. એમાં થનારો

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

તરફડાટ એ શુભ ઘડી છે. એમાં આંસુ ઝરે તો એને રોકશો નહિ, એ તો અમૃતબિંદુ છે! તમે કહેશો કે શું અહંના વિસ્ફોટમાંથી આત્મા આવે છે? તમે આ શું કહી રહ્યા છો? તો કહું કે સાંતના દ્વારમાંથી અનંતનાં દર્શન થાય છે, જ્ઞાતના વિગ્રહમાં અજ્ઞાતની પ્રાણપ્રતિષ્ઠા છે, અહંના દ્વારમાંથી અનંત આત્માના દર્શન થાય છે. બીજ જ્યાં સુધી બીજ રૂપે રહે છે ત્યાં સુધી વૃક્ષનું દર્શન થતું નથી; અહં જ્યાં સુધી અહં રૂપે તન અને મનની સાથે તદાત્મ થઈને જીવે છે ત્યાં સુધી આત્માનાં દર્શન નથી થતાં. હવે અહંને મૌનના સામ્રાજ્યમાં સમાઈ જવાનું છે. એ આ સાડા ત્રણ હાથના દેહમાં સમાઇ ગયો. પછી તો નીરવ, નિષ્કંપ, નિસ્પન્દ મૌન છે. એનો ઉપસર્ગ નકારાત્મક છે પણ અવસ્થા ભાવાત્મક છે. હવે તમને ખબર પડશે કે અસ્થિ, મજ્જા, રક્તમાંથી બનેલા આ દેહમાં, આ કાયામાં, આ પાર્થિવમાં જ ચિન્મય છુપાયેલ છે. પાર્થિવ અને ચિન્મયની બે અલગ સત્તાઓ નથી. એક જ છે. પાર્થિવમાંથી ચિન્મયને પ્રગટ થવા દેવું એ જીવનની કળા છે. એ જ યોગ છે. આ રૂપક નથી.

સાંતની અંદર છુપાયેલ અનંત હવે પોતાનું મુખ દેખાડે છે. આ જ શૂન્ય શિખર પર થનારા શિવજીના દર્શન! શક્તિની ભીતરથી ઊર્જાની ભીતરથી હવે શિવ ઝાંકવા લાગે છે. હવે આ જિજ્ઞાસાનું અનુભૂતિમાં પરિવર્તન થવાની વેળા છે. આ વ્યક્તિચેતના અને વિશ્વ-ચેતનાના મિલનની વેળા છે. ત્યારે શક્તિનો સંચાર પ્રજ્ઞાના રૂપે, તાજગીના રૂપે, અભિનવતાની ક્ષમતા ધારણ કરવાના રૂપે પ્રગટ થાય છે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

આરામથી બેસીને આપણે કહેતા નથી કે ભલા! જે કંઈ મેં ખાધું છે તે પચાવવું પડશે. કેવો ત્રાસ! પણ આ બાબતમાં આપણે એમ જ કરીએ છીએ. આપણને એવી શ્રદ્ધા નથી કે જે સર્જનશક્તિ મારામાં છે એ સર્જનશક્તિ તમારામાં છે, જે આપણામાં છે તે બાકીનું પૂરું કરી લેશે. પણ આપણે તો એ અંગે કંઈક યુક્તિ–પ્રયુક્તિ કરીએ છીએ. એમાં ઝડપ લાવવા, એને ઘાટ આપવા, એનું નિયમન કરવા, એને અંકુશમાં લેવા ઇચ્છીએ જ છીએ. આ એની એક બાજુ છે.

અને બીજી બાજુ એમ લાગે છે કે વ્યાખ્યાનને સમગ્રતાથી સાંભળતી વખતે અથવા શિબિરમાં સમગ્રતાથી ભાગ લેતી વખતે ધારો કે એક રત્ન જેવું જીવનનું સત્ય હાથ લાગી ગયું. મને એ સમજાયું અને એ સત્યના પ્રકાશમાં દેખાયું કે મારા જીવનમાં અસત્ય પણ છે. ત્યારે હું શું કરું છું? ઓછામાં ઓછું એટલું તો થવું જ જોઇએ કે જીવનમાં જે કંઇ અસત્ય છે એને ખરી પડવા દેવું જોઇએ. વ્યાખ્યાન સાંભળતાં સત્ય સમજાયું, પરંતુ ઘરમાં, કુટુંબમાં, મિત્રોમાં, સમાજમાં વ્યવસાયમાં, ગમે તે કામકાજ કરતાં કરતાં જે અસત્ય, જે જુઠાણાં, દંભ, રૂઢ માન્યતા, જે હું જીવી રહ્યો છું એને હું મારા જીવનમાં ચાલુ રહેવા દઇશ? વસુધા એ જ આપણું કુટુંબ છે એ સમજાયા પછી આપણે કટ્ટર રાષ્ટ્રવાદી બની શકીએ? સમગ્ર જીવનમાં રહેલી દિવ્યતા જોયા પછી સ્થાપિત ધર્મોને ખાતર આપણે ગ્રહિત સિદ્ધાંતો, માન્યતાઓ અને મૂલ્યાંકનો પ્રત્યે વફાદારી રાખી શકીશું? પણ આપણે તો અસત્યને વળગી રહીએ છીએ. એને કહીએ છીએ કે આ તો ધર્મની બાબત છે. આપણે વ્યાખ્યાનો સાંભળ્યાં, શિબિરમાં ત્રણ દિવસ રહ્યા, એટલું ઘણું છે. હવે જ્યારે ત્યાંથી પાછા આવ્યા છીએ ત્યારે વ્યવહારને મહત્ત્વ આપવું જોઈએ. સમાજ ભલે માનસિક રુગ્ણાવસ્થામાં હોય, એ ભલે હિંસા પર, શોષણ પર ઊભો હોય પણ મારે એમાં જીવવાનું છે. એથી હું જૂઠાણાં, અસત્યો અને વિભાજનોને મારા જીવનમાંથી પડતાં મૂકી શકું નહિ. વ્યવહારજીવનના નામે અસત્યોને હું નિભાવી લઉં છું. શિબિરો અથવા મિલનો દરમ્યાન જે સમજણ ઊભી થઇ એ સમજણને

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

ઢાંકી દેનારાં આ અસત્યોને પણ હું નિભાવી રાખું છું. પ્રત્યેક જુઠ્ઠાણું ધૂળ ઉડાડતું જ જાય છે. અને સત્ય ઢંકાતું જાય છે. ૨૦–૨૫ વર્ષો સુધી વ્યાખ્યાનો સાંભળ્યા પછી પણ પરિવર્તન કેમ થતું નથી એની આપણને નવાઇ લાગે છે!

પ્ર. ૧૦ બીજાઓને મારા પર અવલંબિત કર્યા વિના હું બીજાઓમાં આત્મપ્રેમ કેવી રીતે જગાડી શકું?

મારે બીજામાં આત્મપ્રેમ શા માટે જગાડવો જોઈએ? હું મને પોતાને ચાહું છું ખરો? પોતાને એટલે અહં વગેરેને નહિ હું મારા શરીર પ્રત્યે, મને જે મારું જીવન મળ્યું છે એના પ્રત્યે પ્રેમ ધરાવું છું ખરો? કે પછી મારી જાત સામે જ મારી ફરિયાદો, મારો કકળાટ ઊભાં જ છે? હું મારી જાતને ધિક્કારું છું, એ તિરસ્કારને પાત્ર છે એમ કહું અને ઇચ્છું છું કે આ ભાગ મારામાં ન હોય, અને એને બદલે બીજો ભાગ મારામાં હોય. એ બતાવે છે કે મારામાં જ આત્મપ્રેમ નથી.

એવાં મનુષ્યો બહુ ઓછાં મળશે જેઓમાં આત્મપ્રેમ છે. જેમને પોતાને માટે આદર–સન્માન છે, જેઓ પોતાના અસ્તિત્વ માટે કાળજી–ભરી સંભાળ રાખે છે. આવા માણસો મળવાં મુશ્કેલ કેમ છે? કારણ કે આપણે આપણી જાતને સતત બીજા સાથે સરખાવતા રહીએ છીએ. આપણે જો આપણી પોતાની જાત સાથે પ્રેમ ધરાવતા હોઈએ તો બીજાની સાથે આપણી જાતને સરખાવીએ ખરા? આપણે તો આપણી અંદર જે શકયતાઓ પડી છે તેને જ ફૂલની જેમ વિકસવા દઇએ. પણ એમ કરવાને બદલે આપણે આ સ્પર્ધામૂલક સમાજમાં જીવતાં જીવતાં ફક્ત આર્થિક કે નાણાકીય ક્ષેત્રે જ નહિ, માનસશાસ્ત્રીય ક્ષેત્રે પણ તુલના કરતા રહીએ છીએ. આર્થિક ક્ષેત્રે તો તમે હરીફાઇ કરી શકો પણ માનસશાસ્ત્રીય ક્ષેત્રે તમે હરીફાઈ નહિ કરી શકો. એટલે પછી તુલના કરી–કરીને તમે તમારો જ જીવ બાળો છો અને વેદના વેઠો છો.

તો સૌથી પહેલાં મને એ જોવા દો કે હું સમજ્યો છું કે નહિ! હું જે છું તેને મેં બરાબર જોઈ લીધો છે? મને સમજાયું છે? મારા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

શરીરનો ક્રિયાકલાપ, એની નબળાઈઓ, એની વિકૃતિઓ, ઉત્તમતાઓ, વારસો, ખામીઓ, વિશિષ્ટતાઓ, મનોવૈજ્ઞાનિક સંરચના, હિંદુ કુટુંબમાં, કેથલિક કુટુંબમાં, ડચ કે અંગ્રેજોમાં જન્મ, સમગ્ર સંરચના, એની રાસાયણિક સંરચના આ બધાં પાસાં સહિત મારો પોતાનો પૂરો પરિચય હું મેળવી લઉં છું. મારામાં જે કંઈ છે તેને આદર આપતાં એને એમાંથી અશુદ્ધિઓ દૂર કરતાં શીખું છું અને પરિણામે દરેક કક્ષાએ સંતુલન જળવાય છે.

આમ જે માણસ પોતાના પ્રત્યેના પ્રેમ અને આદરમાં વિશ્રાંતિ અનુભવે છે એનામાં બીજાઓ પ્રત્યે પ્રેમ અને કરુણાથી જીવવાનો ઉત્સાહ પ્રગટે છે; તમે જ્યારે બીજાં માણસો સાથે જીવતા હો ત્યારે મિત્રદૃષ્ટિ રાખો. બધાને મિત્રરૂપે જુઓ, બધાં સાથે રહેતાં હોઈએ અને જો તમે મારી પાસેથી કંઈ અપેક્ષા ન રાખો, છતાં જે જરૂરી હોય છે તે બધું કરો છો, સાથે જીવવામાં તમે મારી બેવકુફીઓ અને મૂર્ખાઈઓની ઉપેક્ષા કરો છો અને પરિસ્થિતિને ઉચિત પ્રતિસાદ આપો છો. હું જ્યારે તમારી પાસે સલાહ લેવા આવું છું ત્યારે તમે તમારી સમજણમાં મનેય ભાગીદાર બનાવો છો. જ્યારે બીજા માણસ સાથે, દાખલા તરીકે મારી જ સાથે તમે આ રીતે વર્તો છો ત્યારે મારી કટુતા, મારી કઠોરતા, મારી અવળાઈઓ, મારી વિકૃતિઓ, મારી જાણ બહાર જ ઘટવા માંડે છે કારણ કે તમે પ્રેમ અને કરુણાના જીવંત કોષ બન્યા છો. તમે ધૂત્કારતા નથી. મારી ભૂલો, મારી ખામીઓ અવશ્ય બતાવો છો, પણ મને તરછોડતા નથી. અને આપણે પ્રેમમાંથી જ મળે એવી મારાપણાની લાગણી અનુભવીએ છીએ. એટલે તમે જો દૃષ્ટાંત રૂપે મારા પ્રત્યે આમ વર્તશો તો એ મારામાં પણ એવું જ વલણ જગાડશે એ સ્વાભાવિક છે. અને એ પણ મને એનું સૂચન કર્યા વગર થશે.

બીજા માણસને તમારા પર જે અવલંબિત બનાવે છે તે પ્રેમ નથી પણ આસક્તિ છે. પ્રેમ તો મુક્ત કરે છે. એ ક્યારેય બાંધતો નથી. કારણ કે એ સ્વતંત્રતાનો આદર કરે છે.... આ રીતે જો પ્રેમની ઉષા મારા હૃદયમાં ઊઘડશે અને સંબંધોમાં વહેવા લાગશે તો એ બીજા

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

માણસના હૃદયને પણ સ્પર્શશે. સ્વમાન, આત્મા પ્રત્યે આદર અને પ્રેમ બીજામાં જગાડવા માટે સભાનપણે પ્રયત્ન કરવાની જરૂર નહિ રહે. દુર્ભાગ્યે વીસમી સદીના અંતે અત્યારે આપણે જે રીતે જીવી રહ્યા છીએ એ રીત જીવનની સાચી ધાર્મિકતાને પોષક નથી. આપણે એવાં કઠોર, પાશવિક, રોગિષ્ઠ સમાજમાં જીવી રહ્યા છીએ અને એથી લોકોના હૃદયમાં એવો અનામી ભય—વિરોધ છાઈ રહ્યો છે જે કોઇ વ્યક્તિઓ સામે મંડાયેલો નથી પણ જીવન સામે જ મંડાયેલો છે. એમાં નરી કટુતા છે. શહેરોમાં જીવનમાં જે તનાવ છે, જે દબાણ છે તે તમને સતત અસંતોષની સ્થિતિમાં રાખે છે. એ અસંતોષ પણ કોઇ વ્યક્તિઓ સામે મંડાયેલો નથી પણ જીવન સામે જ મંડાયેલો છે, અને કદાચ તમારી પોતાની સામે મંડાયેલો છે. એ તમારી પોતાની સામે જ મંડાતો જાય છે.

એથી મને એમ લાગે છે કે જો માણસ પોતાને બીજાની સાથે ક્યારેય સરખાવતો ન ફરે, બીજા કોઇના જેવો થવાનો પ્રયત્ન ન કરે પણ પોતાની અંદર જ જે શકયતા રહેલી છે તેને ફૂલની જેમ ખીલવા, વ્યક્ત થવા દે અને સંબંધોને દરવાજે પોતાના સ્વીકાર માટે, પોતાની ગણના માટે ભિક્ષુક બનીને ઊભો ન રહે, પણ પોતે જે છે એ જ રીતે અભિવ્યક્ત થવામાં તુષ્ટિ અનુભવે, પોતાના અસ્તિત્વના અંતસ્તલમાં જે છે તેને જ ઊઘડવા દે, અનાવૃત થવા દે તો એનું જીવનરૂપી કર્મ જ એની કૃતકૃત્યતા બની રહેશે. એ જ એનું પારિતોષિક બની રહેશે અને તમે પ્રેમ અને કરુણાની વિશ્રાંતિમાં જીવશો.

જેઓ દરિયા કિનારે જઈને પવનની લહરીથી શાતા અનુભવે છે અને જેઓ પહાડનાં શિખર પર ચડીને આકાશ અને અવકાશની વિશાળતાને અનુભવે છે એવી જ રીતે તુલનામુક્ત, સ્પર્ધામુક્ત, અપેક્ષા-મુક્ત, સ્વતંત્ર ચેતનામાં જીવે છે અથવા એવી રીતે જીવનારાની સમીપે જાય છે, જેઓને માટે જીવવાનું કર્મ એ જ દિવ્યતાની પૂજા છે તેઓ પ્રેમનો અનુભવ કરશે અને એ પ્રેમ જ પ્રેમને જગાડશે. પ્રેમનો એ સ્પર્શ એક આંગળી પણ ઊંચી કર્યા વિના એમની પાસે જનારામાં પણ પ્રેમ અને આદર જગાડશે.

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi

CC0. In Public Domain, Digitizagtion by eGangotri

Dr. Urmila Sharma Collection, Varanasi